




వ్యక్తిత్వ వికాసం

వండర్ మెమరీ టెక్నిక్స్



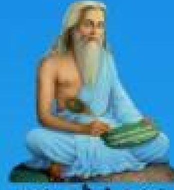
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

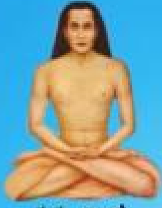

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

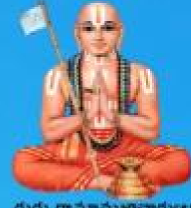
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

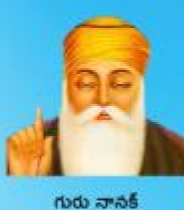

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

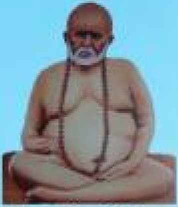

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి

గురు వివేకానంద

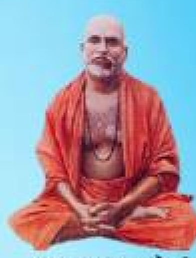

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదవిజ్ఞానం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన సాగర్ సింధూరి గారు ఉచితంగా విలువైన గ్రంధాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
2) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
3) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement
4) ఆండ్రాయిడ్ మొబైల్ ఆప్ : https://play.google.com/store/apps/details?id=free.telugu.bhakti.books

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

వండర్ మెమరీ టెక్నిక్స్

ఒక్క రోజులో అద్భుత జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చేసుకోవడం ఎలా?



లక్షలాదిమందిని మెమరీ జీనియస్‌లుగా మార్చుతున్న అద్భుత పుస్తకం

రచన

సాగర్ సింధూరి

కార్తికేయ పబ్లికేషన్స్

అరండల్ పేట,

విజయాడ-2

మెమరీ పవర్

రచన : సాగర్ సింధూరి

ధర : రూ. 40 .00

పేజ్ మేకింగ్ :
మోహన్ గ్రాఫిక్స్,
విజయవాడ.

ప్రథమముద్రణ : నవంబర్ 2014

ముద్రణ :
రమణ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ

ముఖచిత్రం :
జగన్

పబ్లిషర్స్ :
కార్తికేయ పబ్లికేషన్స్
అరండల్ పేట,
విజయవాడ-2

MEMORY POWER

Sagar Sindhuri

Price : **Rs. 40/-**

D.T.P by
Mohan Graphics
Vijayawada.

First Edition : **Nov. 2014**

Printed at :
Ramana Offset Printers
Vijayawada.

Cover page :
Jagan

Publishers :
KARTIKEYA PUBLICATIONS,
Arundalpet,
Vijayawada-2

మెమరీ పవర్

ఒక్కరోజులో జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించుకోవడం ఎలా?

ఈ పుస్తకం రాయడానికి నాలో కల్గిన చిన్న ప్రేరణ కారణమైంది. ఈ రోజుల్లో ప్రతి పాఠశాలల్లోనూ గుణాత్మకమైన విద్య కరువై విద్యార్థి ఏ విషయాలను నేర్చుకోవాలన్నా యాంత్రికంగా బట్టీపట్టడం ద్వారా నేర్చుకుంటూ ఉన్నాడు. కనీసం అర్థం కూడా తెలుసుకోకుండా పెద్దపెద్ద పుస్తకాలను సైతం బట్టీ పద్ధతిలో నేర్చుకోవడానికి విపరీతంగా శ్రమిస్తున్నాడు. ఒక సర్వే ప్రకారం IIT ఎంట్రన్స్ పరీక్షల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన విద్యార్థులు మొదటి పది ర్యాంకులలోపే మంచి ర్యాంకులను సంపాదించ గల్గుతున్నారు. కానీ కోర్సు మొత్తం అయిపోయి చివరి పరీక్షల్లో మాత్రం వందలోపు ఒకటి రెండు ర్యాంకులైనా సాధించలేకపోతున్నారట. కారణం ఏమిటంటే, ఎంట్రన్స్ పరీక్షకోసం ఎన్ని వేల పేజీలున్న పుస్తకాలను సైతం బట్టీ పట్టేసి చదివేస్తున్నారు. కానీ శిక్షణలో మాత్రం బట్టీ పట్టే జ్ఞానం పనికిరాదు కనుక వెనుకబడి పోతున్నారు. విదేశాల్లో మెమరీని (జ్ఞాపకశక్తి)ని పెంపొందించు కోవడానికి వందల సంఖ్యలో శిక్షణా సంస్థలున్నాయి. కానీ మన భారతదేశంలో మాత్రం ఒకటీ, రెండు మాత్రమే ఉన్నాయి. ప్రతి విద్యార్థికీ జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొని సహజ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడం తప్పనిసరి. కానీ అందరికీ చేరువయ్యేలా చెప్పే మెమరీ నిపుణులు మనదేశంలో చాలా తక్కువగా ఉన్నారు. ఒకవేళ ఉన్నా వారు కేవలం పట్టణాలకే పరిమిత మవ్వడం వల్ల గ్రామీణ విద్యార్థులకు ఇంత విలువైన జ్ఞానం లబ్ధి పొందడం లేదు. అందునా మెమరీ ట్రెయినింగ్ ఇచ్చే శిక్షణా సదస్సులు వేలకొలదీ డబ్బును వసూలు చేస్తూండటంతో పేద, మధ్యతరగతి వర్గాల విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనే అవకాశము లేకపోయింది. ఈ పుస్తకం ఖచ్చితంగా ప్రతి పేద విద్యార్థికీ ఓ అద్భుత వరంగా మీ ముందుకి వచ్చిందనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. విద్యార్థులకే కాక అన్ని రకాల పోటీ పరీక్షలకూ, సివిల్స్ పరీక్షలకు, మేనేజ్‌మెంట్ విద్యనభ్యసించే విద్యార్థులందరికీ ఇది ఒక గొప్ప కానుక

అవుతుంది. ఒకే ఒక్క రోజులో మీరు మీ జ్ఞాపకశక్తిని పదిరెట్లు పెంచుకొనే సామర్థ్యాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు ఖచ్చితంగా సాధించగలరు. ఇందులో ఎంతో పరిశోధన చేసి నేను వివరించిన పురాతన, శాస్త్రీయ పద్ధతుల ద్వారా ఖచ్చితంగా మీరు అబ్బురపడే విధానాలను అతి సులభంగా మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. ఈ పుస్తకం కొనడానికి మీరు వెచ్చించే వెల అత్యల్పం. కానీ మీరు పొందే జ్ఞానం అపారం. ఈ పుస్తకం ద్వారా నేర్చుకున్న పద్ధతులను మీరు కొంతవరకు ఇంట్లో సాధన చేయగల్గితే తప్పక మీరు మెమరీ జీనియస్ కాగలరని నేను ఘంటాపథంగా చెప్పగలను. ఎంతో శ్రమకోర్చి రాసిన ఈ పుస్తకాన్ని తప్పక మీ జ్ఞానాన్ని, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకొని అత్యుత్తమమైన పద్ధతులలో సహజంగా విద్యనభ్యసించగలరని ఆశిస్తున్నాను. ఖచ్చితంగా నేను మరొొక్కసారి చెప్పగల్గే సత్యమేమంటే...

ఈ పుస్తకం మిమ్మల్ని మెమరీ జీనియస్‌లని చేస్తుంది. ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు మెమరీపవర్‌ని ఎంతవరకూ పెంచుకోగలరంటే...

- 100 ఇంగ్లీష్ పదాలనైనా కేవలం పది నిముషాలలో నేర్చుకోగలరు. నేర్చుకొన్న పదాలను వరుసక్రమంలో, లేదా వెనుకనుండి ముందుకు ఎలాగైనా సరే ఒక్కటికూడా తప్పులేకుండా గుర్తుపెట్టుకోగలరు.
- వందలకొద్దీ ర్యాండం నంబర్స్ (Random Numbers)ని అవలీలగా గుర్తుంచుకొని మళ్ళీ చెప్పగలరు.
- ఎంత పెద్ద పట్టిక (List of things)ఐనా అతి సులభంగా నేర్చుకొని గుర్తుంచుకోగలరు.
- కఠినమైన గణిత సూత్రాలను సులభంగా నేర్చుకోగలరు.
- పెద్దపెద్ద పుస్తకాలలోని వందలకొద్దీ వ్యాసాలను, ఉపన్యాసాలనూ అవలీలగా గుర్తుంచుకోగల విధానాలను నేర్చుకుంటారు.
- చారిత్రక సంఘటనలను, తేదీలను ఎన్నిటినైనా సరే అతి సులువుగా చాలాకాలం మరువకుండా గుర్తుంచుకొనే అద్భుత విధానాలు ఇందులో మీరు కనుగొంటారు.
- మతిమరుపు ఉన్నవాళ్లు తమ జ్ఞాపకశక్తిని అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేసుకోగలరు.

- కాంపిటీటివ్ పరీక్షలకోసం సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులకు ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులద్వారా చదవడానికి పట్టే సమయం నాల్గవ వంతుకు తగ్గిపోతుంది. అంటే మీరు గంటసేపు చదివే అంశాలు కేవలం 15 నిముషాలలో చదివి నేర్చుకోగలరు.
- ఈ పుస్తకంలో వివరించిన మ్యాపులను గుర్తించే విధానం ద్వారా ప్రపంచ పటంలోని అన్ని ప్రదేశాలనూ మీరు గుర్తుంచుకోగలరు.
- నూరు సంవత్సరాల క్యాలండర్‌ని మీ మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకోగలరు. ఏ సంవత్సరంలో ఏ తేదీ ఏరోజు వస్తుందో కేవలం పది సెకన్ల సమయంలో చెప్పగలరు.

జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power)

జ్ఞాపకశక్తి (Memory power) అంటే ఏదైనా విషయాన్ని గ్రహించి మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకొని మరలా మనకు అవసరమైనపుడు ఆ విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకొని ఉపయోగించుకోవడం.

మనం నిత్యం ఎన్నో వేల విషయాలను మెదడులో నిక్షిప్తం చేస్తూ ఉంటాం. కాని నిక్షిప్తం అయిన ప్రతి విషయమును గుర్తు పెట్టుకోలేము. మనం మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కన్ను, చెవి, ముక్కు, చర్మం (స్పర్శ), నాలుక (రుచి) ద్వారా విషయాలను సంగ్రహిస్తాం. ఈ 5 జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా సంగ్రహించబడిన ఎలాంటి విషయాలనైనా ఖచ్చితంగా మన మెదడులో మన ప్రమేయం లేకుండానే నిక్షిప్తం అవుతాయి. కానీ వచ్చిన సమస్యల్లా ఏమిటంటే, మన మెదడు సంగ్రహించిన ప్రతి విషయాన్ని తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోలేం (Recall). ఎందువలన ఇలా జరుగుతుందో పరిశీలిద్దాం.

మన మెదడులో న్యూరాన్స్ (Neurons) అనబడే కణాలు ఉంటాయి. ఈ అతి సూక్ష్మమైన కణాలు కోట్ల సంఖ్యలో ఉంటాయి. ప్రతి కణము మనం సంగ్రహించిన విషయాలను (Data) నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. ఈ ప్రతి కణం అత్యంత అద్భుతమైన శక్తిని కల్గి ఉంటుంది. ఎంత అంటే ఒక్కో కణం ఒక గొప్ప వేగవంతమైన కంప్యూటర్‌తో సమానం. అంటే మన మెదడుకు కొన్ని కోట్ల అంతులేని జ్ఞాపకశక్తి (limitless memory)

ఉంటుంది. అంటే ప్రతీ కణం (Every Neuron) విషయాలను అత్యంత వేగంగా గ్రహించి నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. ఇలా సంగ్రహించబడిన విషయాలు ఏదో ఒక కణంలో నిక్షిప్తం చేయబడతాయి. మనం ఒక టెలిఫోన్ నంబర్ గుర్తుంచుకొన్నాం అనుకోండి. ఈ నంబర్ అన్ని కోట్ల న్యూరాన్లలో ఏదో ఒక న్యూరాన్‌లో నిక్షిప్తం చేయబడుతుంది. మళ్లీ మనకు ఆ టెలిఫోన్ నంబర్ గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలంటే మన మెదడు కోట్ల న్యూరాన్లలో దాగి ఉన్న ఆ నెంబర్‌ని వెతికి పట్టుకొని మనకు చేరవేస్తుందన్న మాట. ఇలా కోట్ల కొద్దీ ఉన్న న్యూరాన్లలోని Data ను వెదికి పట్టుకోవడమే మెదడుకు సమస్యగా మారుతుంది. ఈ పని త్వరగా చేయడానికి, వేగంగా విషయాలను జ్ఞప్తికి తేవడానికి మన మెదడు ఒక ప్రక్రియను అనుసరిస్తుంది. మెదడు జ్ఞాపకాలని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించి, విషయ సేకరణను (Grasping storage) నిక్షిప్తం చేయడాన్ని, మరలా గుర్తుంచుకోవడాన్ని (Recalling) వేగవంతం చేస్తుంది.

Temporary memory - తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి

Short term memory - స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి

Permanent memory- దీర్ఘకాల జ్ఞాపకశక్తి

1.Temporary memory:

ఈ రకం మెమరీలో మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా (కన్ను దృశ్యం), చెవి (శబ్దం), ముక్కు (వాసన) నాలుక (రుచి), చర్మం (స్పర్శ) సంగ్రహించబడిన ప్రతి విషయాన్నీ అతి స్వల్పకాలం మాత్రమే గుర్తుంచుకొంటుంది. అంటే కొన్ని నిమిషాలు మాత్రమే. మనం ఏమాత్రం శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత లేకుండా చూసిన, విన్న విషయాలను తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి అత్యల్పకాలం గుర్తుంచుకొంటుంది. ఎలా అంటే మనం రోడ్డులో నడిచి వెళ్తున్నపుడు ఎన్నో రంగురంగుల వాహనాలను, శబ్దాలను గ్రహిస్తాం, చూస్తాం. అలా సంగ్రహించబడిన విషయాలన్నీ Temporary memory లో నిక్షిప్తం అవుతాయి. కానీ ఇలా మనం చూసిన అన్నింటినీ గుర్తుపెట్టుకోలేము. ఎందుకంటే అవి వెంటనే replace చేయబడతాయి.

2. Short term memory:

మనం కొద్దిగా శ్రద్ధను, ఏకాగ్రతను కనబరిచి చూసిన లేదా విన్న విషయాలు Short term memory లో నిక్షిప్తం చేయబడతాయి. ఇది రెండు మూడు గంటలు లేదా ఒకటి రెండు రోజులు గుర్తుంటాయి. తర్వాత మళ్ళీ కొత్త విషయాలు రాగానే పాత జ్ఞాపకాలు తుడిచి పెట్టుకుపోతాయి.

3. Long term memory or Permanent memory:

మనం ఏ విషయాలనైతే అత్యంత శ్రద్ధతో ఏకాగ్రతతో మనసు పెట్టి గ్రహిస్తామో అటువంటి విషయాలన్నీ చాలాకాలం గుర్తుండిపోతాయి. దీర్ఘకాలిక మెమొరీలో నిక్షిప్తం కావాలంటే మనం ఒకే విషయాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చూసినా, విన్నా, చదివినా సరిపోతుంది. ఒక విషయానికి (Data కి) మనం శ్రద్ధను, ఏకాగ్రతను, ఇష్టాన్ని లేదా మంచి స్పందనను జోడించి సంగ్రహిస్తే ఆ విషయం తప్పకుండా మెదడులోని ప్రత్యేక గదుల్లో నిక్షిప్తం చేయబడి దీర్ఘకాలం అలాగే ఉంటుంది.

కానీ ఈ Long term memory లో కూడా విషయాలు నాశనమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఎప్పుడైతే చదివిన విషయాలను కొన్నిసార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ మననం చేసుకోమో అలాంటప్పుడు దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలు కూడా నిర్వీర్యం అవుతాయి. మనం తగినన్ని సార్లు మననం చేయడం (Recalling) లేదా ఉపయోగించడం చేస్తే గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి మన సొంతం అవుతుంది.

పునశ్చరణ పద్ధతి : (Recalling process)

మనం చదివిన విషయాలను లేదా దృశ్యాలను దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే శాస్త్రవేత్తలు సూచించిన ఈ క్రింది పద్ధతిని అవలంబిస్తే చాలు.

1. మీరు గుర్తుంచుకోవాలన్న విషయాలపై శ్రద్ధను, ఏకాగ్రతను, ఇష్టాన్ని పెంచుకోండి.
2. ఈ విధమైన ఏకాగ్రతో ఒక్కసారి చదవండి.
3. 24 గంటల తర్వాత అదే విషయాన్ని మరొక్కసారి చదవండి. చదివిన విషయాన్ని పునశ్చరణ (Revision) చేయండి.
4. 3 రోజుల తర్వాత ఒక్కసారి రివిజన్ చేయండి.

5. వారం రోజులకు మళ్ళీ వేగంగా రివిజన్ చేయండి.

6. 30 రోజుల తర్వాత ఒక్కసారి రివిజన్ చేయండి.

ఇలా మీరు పునశ్చరణ చేసారంటే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాన్ని మీరు దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోగల్గుతారు. ఈ పద్ధతినే రిపిటీషన్ సైకిల్ (Repetition cycle) అంటారు.

అద్భుత జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి గొప్ప సూచనలు:

1. పరిశీలన: (examin) మెదడులో శాశ్వతంగా ముద్రవేసుకోవాలంటే మనం వస్తువు లేదా విషయాలను శ్రద్ధగా పరిశీలించాలి. ఒక వ్యక్తిని ఒక్కసారి చూస్తాం. అతని బొమ్మ మెదడులో కొద్దికాలమే గుర్తుంచుకుంటాం. అదే వ్యక్తిని పరిశీలనగా, శ్రద్ధగా ఉత్సుకతతో చూస్తే అధిక కాలం గుర్తుండిపోతాడు. ఈ పరిశీలన అనేది మన మనసులో ఉత్సుకత రేకెత్తించి విషయం పట్ల శ్రద్ధను, ప్రాముఖ్యతను కలుగచేస్తుంది. పరిశీలించడం అంటే ఆ వస్తువు లేదా విషయం పట్ల మన జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటినీ ఉపయోగించి పర్యవేక్షించడం. విద్యార్థికి ఉండవలసిన ప్రాథమిక లక్షణం పరిశీలనాత్మకత. చదివినవి, లేదా చూసినవి దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోతగ్గవా కాదా అని నిర్ణయించుకొని విషయ సంగ్రహణం చేయాలి.

2. ఏకాగ్రత (Concentration)

ఏకాగ్రతకు మనిషిని దేవుడిలా మార్చగల శక్తి ఉంది. ఏకాగ్రత వలన సర్వమూ లభిస్తుంది. మనం దేన్నయితే ఏకాగ్రతో పరిశీలిస్తామో అది మనకు తలవంచి తీరుతుంది. ఏకాగ్రత వలన చేయలేని విషయాలు ఈ సృష్టిలోనే లేవు. ఏకాగ్రత మనలో దాగి ఉన్న అద్భుత అపూర్వ శక్తులను వెలికి తీస్తుంది. మనల్ని మానవాతీతులుగా కూడా మార్చేస్తుంది. ఏకాగ్రత వలన వస్తువుల్ని సైతం కదిలించగలం. ఎటువంటి అద్భుతశక్తికైనా అవసరమైన ఒకే ఒక్క మూలకం ఏకాగ్రత.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడంలో తిరుగులేని ఆయుధం ఏకాగ్రత. మనం ఒక వస్తువు పైన ఏకాగ్రత ఉంచితే ఆ వస్తువుపై స్పష్టత, ఆసక్తి కల్గి ఆ వస్తువు దీర్ఘకాలం గుర్తుండిపోవడానికి దోహదమవుతుంది. మీరు గుర్తుంచుకోవాలన్న విషయాలపై అపారమైన ఏకాగ్రతను కనబర్చండి. ఎప్పుడైతే ఏకాగ్రత లోపిస్తుందో వెంటనే దాని స్థానంలో అశ్రద్ధ, అనాసక్తి, బద్ధకం మొదలవుతాయి. ఇది జీవితాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. మనుషులు రుషులౌతారు ఎలాగంటే కేవలం ఏకాగ్రతను అపారంగా కల్గి ఉండటం వలన.

3. ధ్యానం (Meditation) ధ్యానం అంటే ఏకాగ్రతగా ఉండటమే. మనం నిరంతరం ఎన్నో వ్యర్థమైన విషయాలపై దృష్టిసారించి మన అపారమైన శక్తిని వృథా చేస్తుంటాం. దాని వలన ఎటువంటి లాభం లేకపోగా జ్ఞాపకశక్తి కూడా క్షీణించిపోతుంది. ఒకే దానిపై దృష్టి ఉంచడమే ఏకాగ్రత అంటే. ధ్యానంలో మనం చేసే పని ఇదే. ప్రతి రోజూ 20 నిముషాల పాటు అన్నింటినీ మరిచిపోయి మీ మెదడుకు సంపూర్ణ విశ్రాంతినిచ్చి ఎటువంటి అనవసర విషయాలను జ్ఞాపకం రానీయకుండా నిరోధించి కళ్ళు మూసుకొని హాయిగా మీ శ్వాసను గమనించండి. రెండు నిముషాలు మీరలా శ్వాసను గమనించడం చేస్తే మెల్లమెల్లగా మీ మెదడు విశ్రాంత స్థితికి చేరి శక్తిని జనించుకుంటుంది. ప్రతిరోజూ 20 నిముషాల పాటు అన్నింటినీ మరిచి ఎలాంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా కేవలం మెదడుకు గొప్ప విశ్రాంతి కల్గించండి. మీ శ్వాసను ప్రతి సెకనూ కళ్ళు మూసుకొని గమనించడం వలన మీ ధ్యాస ఒక్కటే వస్తువు అంటే మీ శ్వాసపై ఏకాగ్రమై అపరిమితమైన శక్తి, ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఇలా శక్తిని పుంజుకున్న మన మెదడు రెట్టించిన శక్తితో తన పని ప్రారంభిస్తుంది.

4. శ్రద్ధ, ఇష్టం: మనం ఎప్పుడైనా ఇష్టం లేనివి చూడాలని గానీ చదవాలని కానీ అనుకోము కదా: మనకు నచ్చిందీ అంటే ఖచ్చితంగా దానిపై ప్రేమ, ఇష్టం, శ్రద్ధ ఉన్నాయని అర్థం. కథలనైతే ఇష్టంగా, శ్రద్ధగా ఎంతోసేపు పఠిస్తాం, ఆనందిస్తాం. అలా చదివిన ఆ కథలు మరణించే వరకూ గుర్తుండిపోతాయి. బాగా గమనించండి. ఎప్పుడో మీ 4 సంవత్సరాల వయస్సులో మనకు తాతయ్య చెప్పిన కథలు ఇంకా

గుర్తుండి ఉంటాయి. కారణం ఏమిటంటే కథలంటే ఆసక్తి, ఇష్టం ఉండటం వలన వాటిని వినడానికి శ్రద్ధగా సమయము కేటాయించడం వలన. ఏ విషయం మీదనైతే ఆసక్తి, శ్రద్ధ, ఇష్టం ఉంటాయో అవి దీర్ఘకాలం మన మెదడులో నిక్షిప్తం అయిపోతాయి.

5. ఊహాత్మక శక్తి (Creative visualisation) చదివిన దానికంటే విన్నదీ, విన్నదానికంటే చూసినదీ మనం ఎక్కువగా గుర్తుంచుకుంటాం. అసలు విషయం ఏమిటంటే మన మెదడుకు ఏ భాషా రాదు. తెలుగు, తమిళం, ఇంగ్లీషు, మరాఠీ లాంటి ఏ భాషా రాదు. దానికి తెలిసిన ఒకే ఒక్క భాష బొమ్మల భాష. "Picture language" ఎటువంటి విషయాలనైనా సరే మన మెదడు ఖచ్చితంగా తనకు తెలిసిన బొమ్మల భాషలోకి మార్చిన తర్వాతే నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. ఉదాహరణకు మనం ఇంగ్లీషులో Elephant అని అంటే వెంటనే మన మనసులో ఏనుగు రూపం కనిపిస్తుంది. తెలుగులో పులి అన్నా కూడా పులి చిత్రం ప్రత్యక్షమైపోతుంది. మీరు ఏది విన్నా, చదివినా చివరికి తిన్నా కూడా ఈ విషయాలన్నీ ఖచ్చితంగా బొమ్మలుగా మార్చబడి మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. కావాలంటే చూడండి "పులుపు, కారం, చేదు".. ఈ పదాలు పలుకగానే చింతకాయ, మిరపకాయ మరియు వేపకాయ గుర్తుకు వస్తాయి. దీనిని బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మన మెదడు బొమ్మలను దృశ్యాలనూ అత్యంత వేగంగా నిక్షిప్తం చేసుకోగలదు. మళ్ళీ వేగంగా పునరావృతం చేసుకోగలదు.

మనం ఈ సూత్రాల్ని ఉపయోగించి మన జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే అత్యంత సులభమైన పద్ధతి ఏమిటంటే...

"ప్రతి విషయాన్నీ బొమ్మలుగా మార్చివేస్తే సరి"

అక్షరాలనూ, సంఖ్యలనూ, రుచులనూ, కథలనూ అన్నింటినీ బొమ్మలుగా మార్చడం ఎలాగో తర్వాత అధ్యాయాలతో మనం నేర్చుకుంటాం.

ప్రతి విషయాన్నీ బొమ్మలుగానో, దృశ్యాలగానో మార్చాలంటే మనకు గొప్ప ఊహాత్మక శక్తి అవసరం. ఎవరికైతే ఊహాశక్తి అధికంగా ఉంటుందో నిస్సంకోచంగా వారు గొప్ప మేధావులై ఉంటారు. ఐన్‌స్టీన్ ఇలా అన్నారు. "ఊహాశక్తి అన్నింటికంటే

గొప్పది"

"Imagination is powerful than knowledge " మీరు కూడా అంతులేని ఊహాశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోగల్గాలి. దేన్నైనా ఊహించగల్గి బొమ్మలుగా మార్చగలగాలి. ఇలా చేయగల్గితే మీరే మేధావి.

మన మెదడులో రెండు వైపులా వ్యాపించి ఉంటుంది. కుడివైపు ఉన్న మెదడు, ఎడమవైపు ఉన్న మెదడు. ఎడమవైపు ఉన్న మెదడులో తర్కం జరుగుతుంది. అంటే ఇది సాధ్యమా, అసాధ్యమా అని ఆలోచించగల శక్తి ఉంటుంది. మనం అన్ని సమస్యల పరిష్కారానికి ఈ తర్కజ్ఞానాన్ని (Logical thinking) ని ఉపయోగిస్తాం.

కానీ కుడివైపు మెదడులో గొప్ప ఊహాశక్తి, పరిశీలనాత్మక, సృజనాత్మకతకు సంబంధించిన ఆలోచనలు జరుగుతాయి. గొప్ప చిత్రకారులూ, సంగీతకారులూ, కవులూ, శాస్త్రవేత్తలూ అందరూ ఎక్కువగా వారి Right side brain ని ఉపయోగిస్తారు.

ఎవరైతే ఊహలద్వారా, సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలు చేస్తారో అటువంటి వారి జ్ఞాపకశక్తి అత్యద్భుతంగా ఉంటుంది. కనుక మిత్రులారా... మనం అద్భుత జ్ఞాపకశక్తిని వశం చేసుకోవాలంటే గొప్పగా ఊహించడం నేర్చుకోవాలి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన Tom & Jerry, Avatar మొదలైన చిత్రాలన్నీ ఊహల్లోనుండి జనించినవే. అంతేకాదు. ఏ శాస్త్రవేత్త కయినా తను కనిపెట్టే వస్తువు మొదట ఊహల్లో పుట్టిన తర్వాత ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చింది.

"సృష్టిలో ప్రతిదీ రెండుసార్లు పుడుతుంది. మొదట ఊహల్లో రెండవసారి నిజ ప్రపంచంలో"

6. సరైన పునశ్చరణ (Re-calling)

చదివిన లేదా మరే విధంగానైనా మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకున్న విషయాలను సరి అయిన పునశ్చరణ ద్వారా మననం చేసుకోకపోతే రాను రాను మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ముందు చెప్పిన పునశ్చరణ పద్ధతిని ఉపయోగించి (Recalling method) అప్పుడప్పుడూ గుర్తు చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమైనది. **మన మెదడు**

అన్నింటినీ గ్రహించగలదు. కానీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకున్న వాటినే స్థిరంగా నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. మనకు అవసరం లేని విషయాలను మెదడు త్వరగా నిర్వీర్యం చేస్తుంది. మనం మళ్ళీ మళ్ళీ పునశ్చరణ (Recalling) చేస్తున్నామంటే దాని అర్థం ఆ విషయాలను శాశ్వతంగా గుర్తుంచుకోవాలని మన మెదడు అర్థం చేసుకుంటుంది.

7. వ్యర్థ ఆలోచనలకు స్థానం ఇవ్వకండి (Garbage thoughts) మనం రోజుకు దాదాపు 70,000 దాకా ఆలోచనలు చేస్తామని శాస్త్రవేత్తలు వెల్లడించారు. ఒక్కసారి ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి. ఈ 70 వేల ఆలోచనల్లో ఎన్ని ముఖ్యమైనవో, ఎన్ని వ్యర్థమైనవో. నిరంతరం వ్యర్థ ప్రలాపాలతోనూ, పనికిరాని ఆలోచనలతోనూ ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని విషయాలనూ మనం మెదడును ఓ చెత్తబుట్ట నింపినట్లు నింపివేస్తుంటాం. అలాంటప్పుడు గొప్ప విషయాలు, ముఖ్యమైన విషయాలు నింపుకోవడానికి మెదడుకు అత్యంత భారంగా పరిణమిస్తుంది. ఇన్ని విషయాలలో ఏవి ముఖ్యమైనవో, ఏవి అనవసరమైనవో నిర్ధారించుకోలేక మన మస్తిష్కం చాలా అలసిపోతుంది. కనుక అనవసరమైన దృశ్య, శ్రవణ విషయాలను ఖచ్చితంగా కట్టడి చేయాలి. లేకపోతే నిరంతరం మనం అనవసరమైన ఆలోచనలతో, వ్యధలతో బాధ పడాల్సి వస్తుంది. ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవాల్సినవి మర్చిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

ఈ అనవసర ఆలోచనలను కట్టడి చేయడానికి నేను మీకొక అద్భుతమైన చిట్కా అందిస్తాను. దానికంటే ముందు అసలు వ్యర్థ ఆలోచనలు ఎలా వస్తాయో తెల్సుకోండి.

మన మెదడులో జనించే ఆలోచనలకు విద్యుత్ అయస్కాంత శక్తి ఉంటుంది. మనం ఒక ఆలోచన చేయగానేఅది ఈ ప్రపంచం నలుమూలలకు కాస్మిక్ ఎనర్జీ ద్వారా ప్రసరించబడుతుంది. ఇలా ప్రపంచం అంతా తిరిగిన ఆలోచన మళ్ళీ తిరిగి మన మస్తిష్కాన్నే చేరుకుంటుంది. ఇదంతా Cell phone, radio ప్రసారాలను పోలి ఉంటుంది. అలా మళ్ళీ తిరిగి మనవైపు 'ఆలోచన' ప్రయాణించినపుడు అంతే పౌనః పున్యంతో ఆలోచించే ఎందరో మానవుల ఆలోచనలను ఆకర్షించి తనతోపాటు తెచ్చి మన మెదడుకు అందిస్తుంది. అందువలనే మనం దేని గురించి అయినా ఆలోచించడం

మొదలుపెడితే వెంట వెంటనే వందలకొద్దీ ఆలోచనలు పుట్టుకొస్తాయి. మీరు ఒక చెడు ఆలోచనను ప్రసరిస్తే అది మరిన్ని చెడు ఆలోచనలను మీ దరికి చేరుస్తుంది. కనుక మంచి, గొప్పవైన, ముఖ్యమైన ఆలోచనలు చేయడం ద్వారా మరిన్ని మంచి విషయాలు మనం తెలుసుకోగల్గుతాం.

ఈ విషయాలన్నీ సున్నితంగా అర్థం చేసుకొని ఎలాంటి ఆలోచనలు చేస్తే మంచిదో మీరే నిర్ణయించుకోండి. **ఒక మంచి ఆలోచన మంచి విత్తనం లాంటిది. ఆ విత్తనాన్ని నీవు నీ మెదడులో నాటితే అదే మొక్కై, వృక్షమై గొప్ప ఆలోచనలు అనే ఫలాలను నిరంతరం ఇస్తుంది.**

8. నిరంతర జ్ఞానాన్వేషణ: నిరంతరం గొప్ప విషయాలను తెలుసుకొని వాటిని మన మెదడులో నిక్షిప్తం చెయ్యడం ద్వారా మన మస్తిష్కం ఒక విజ్ఞాన భాండాగారం అవుతుంది. ఒక కొత్త భాషనో లేదా కొత్త శాస్త్రాన్నో నేర్చుకోవడం అనేది మెదడుకు పదును పెట్టడం వంటిది. వజ్రాయుధమైనా వాడకుండా ఉంటే మొద్దుబారిపోతుంది. మానవ మెదడుకు పోటీలేని సామర్థ్యం ఉంది. మనం ఎంత ఉపయోగిస్తే అది అంతగా మెరుగవుతుంది. నిత్య విర్యార్థిలా నిరంతరం క్రొత్త క్రొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం వాటిని జ్ఞాపకం ఉంచుకొనే ప్రయత్నం చేయడం వలన అపారమైన మేధస్సు మన సొంతం అవుతుంది. **జ్ఞానం అనేది ఎప్పుడూ లాభాలనిచ్చే పెట్టుబడి లాంటిది.** జ్ఞానమే సంపద (Knowledge is wealth). కనుక విద్యార్థులందరూ విధిగా మంచి పుస్తకాలు చదవడం, క్రొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడం, ఏదైనా Subject గురించిన పరిశోధనలు చేసి స్వంతంగా పుస్తకం రాయడం వంటి ఉత్తమ గుణాలను అలవర్చుకొని భారతీయ విద్యార్థుల మేధస్సును ప్రపంచానికి తెలిజేయాలి.

9. సరైన ఆహారం, నీరు, శారీరక మరియు మానసిక దృఢత్వం:

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకంటే ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా కావాల్సింది మన మెదడుకే. కోటానుకోట్ల ఆలోచనలనూ, జ్ఞాపకాలనూ క్రమబద్ధీకరించే పనిలో ఎంతో వేడి జనిస్తుంది. అందుకే మన మెదడులో 80% నీరే ఉంటుంది. ఈ నీరు ఆ వేడిని చల్లారుస్తుంది. ఆక్సిజన్ సరఫరా మెదడుకు సరిగా జరక్కపోతే మెదడుకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే ప్రతి ఉదయం 15 నిముషాల

ప్రాణాయామం ద్వారా సరైన విధంగా మనం మన మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా చెయ్యడం ఎంతో ముఖ్యమైనది. అలాగే రోజుకు 6–8 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి. వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ధ్యానంల ద్వారా శరీరాన్నీ, మనసును దృఢంగా ఉంచుకోవడం ప్రాథమిక అవసరం. శరీరం, మనసూ రెండూ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మెదడు సరిగా పనిచేస్తుంది.



వండర్ మెమరీ టెక్నిక్స్

మనం మన జ్ఞాపకశక్తిని పదిరెట్లు పెంచుకోబోయే అపూర్వమైన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోబోయే ముందు ప్రాథమికంగా, సహజంగా మనకున్న మెమరీ పవర్‌ని అంచనా వేయగల్గాలి. క్రింద ఇవ్వబడిన పదాలను అదే క్రమంలో చదివి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇందుకోసం మీకివ్వబడిన సమయం 2 నిముషాలు. ఈ రెండు నిముషాలలో ఎన్ని పదాలను వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోగలరో మిమ్మల్ని మీరే నిజాయితీగా పరీక్షించుకోండి.

1. Baby
2. Taj Mahal
3. Stairs
4. Gold Coins
5. Crowd
6. Business
7. Watermelon
8. Bomb
9. Clouds
10. Rocks
11. Television
12. Amitab Bachan
13. Money

14. Poor people
15. House
16. Pamerian Dog
17. Robbery
18. Fire engine
19. Milk
20. Police Station

1. పైన ఇవ్వబడిన పదాలను 2 నిముషాలు చదివి 15 కంటే ఎక్కువ గుర్తు పెట్టుకోగలిగారంటే మీరు స్వతహాగా అద్భుతమైన మెమరీపవర్‌ను కలిగి ఉన్నారని అర్థం.
2. మీ స్కోర్ 8–10 మధ్యలో ఉంటే ఫర్వాలేదనిపించే మెమరీ పవర్ ఉన్నట్టు.
3. మీ స్కోర్ 5 పదాలకంటే తగ్గితే మీరు చాలా అధమమైన జ్ఞాపకశక్తి కల్గి ఉన్నారని అర్థం.

ఈ విధంగా మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించుకొన్న తర్వాత మీ జ్ఞాపకశక్తి ఏ స్థాయిలో ఉందో అంచనా వేయండి. ఒకవేళ మీ జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉంటే ఏమాత్రం చింతించకండి. ఎందుకంటే మీ మెమరీ పవర్‌ని అద్భుతంగా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికే ఈ పుస్తకం రాయబడుతుంది.

ఇపుడు మనం మన జ్ఞాపకశక్తిని అమాంతంగా పెంచేసే అద్భుతమైన పద్ధతుల గురించి నేర్చుకోబోతున్నాం. ఈ పద్ధతులన్నీ శాస్త్రీయపరంగా ఎంతో పరీక్షించబడి మీరు ఊహించని రీతిలో మీ మెమరీ పవర్‌ని పెంచుకోవడానికి నూరుశాతం పనిచేస్తాయి. మీరు చేయవల్సిందల్లా ప్రతి పద్ధతినీ శ్రద్ధగా గమనించి అభ్యాసంలో ఇవ్వబడిన ఉదాహరణల ద్వారా బాగా సాధన చేయడమే. **ఈ పద్ధతులన్నీ మీరు ఒకే రోజులో నేర్చుకోగల్గుతారు.** కానీ వాటిలో ఉత్కృష్టతను సంపాదించాలంటే బాగా సాధన చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. మొదట్లో నేను చాలా తక్కువ పదాలు (Words) ని గుర్తుంచుకోగల్గే వాణ్ణి. కానీ గొప్ప సాధన తర్వాత 1000 పదాలనైనా కేవలం రెండు గంటల సమయంలో వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోగలను. మీరుకూడా ఈ మెమరీ టెక్నిక్స్ నేర్చుకొని కొద్దిరోజుల సాధనతో అబ్బురపరిచే విధంగా మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకుంటారు. మీ స్నేహితుల ముందు మీరు గొప్ప ప్రత్యేకతని సంతరించుకొని "మెమరీ జీనియస్"గా అనిపించుకుంటారు.

Method-1

వర్గ విభజన పద్ధతి (Categorisation method)

ముందుగా క్రింది పదాలను ఎంత సమయంలో గుర్తుంచుకోగలరో చూడండి.

1. Lorry
2. Mango
3. Foot ball
4. Train
5. Tennis
6. Banana
7. Hockey bat
8. Car
9. Jack fruit
10. Pencil
11. Play ground
12. Book
13. Orange
14. Chess board
15. Atlas

పైన ఇవ్వబడిన పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మీకు కాస్త ఎక్కువ సమయమే పట్టి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనం వర్గ విభజన పద్ధతి ద్వారా (Categorisation method) ద్వారా ఎలా అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చునో పరిశీలిద్దాం.

ఈ పద్ధతిలో ఒకే జాతి లేదా వర్గానికి చెందిన వస్తువులను ఒక సమూహంగా విభజన చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన మన మెదడుకు సులభమైన గ్రాహ్యశక్తి లభించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. పైన ఇవ్వబడిన పదాలను బాగా గమనిస్తే వాటిలో 4 వర్గాలకు సంబంధించిన పదాలున్నాయి. మొదటి వర్గం వాహనాలకు సంబంధించినవి. రెండవ వర్గం ఆటలకు సంబంధించినవి. 3వ వర్గం పండ్లకు సంబంధించినవి. 4వ వర్గం చదువుకు సంబంధించినవి.

1. **వాహనాలు (Vehicles)**

Lorry
Train
Car

2. Games (ఆటలు)

Foot ball
Tennis
Hockey bat
Playground
Chess board

3. **Fruits (పండ్లు)**

Mango
Orange
Banana
Jack fruit

4. Studies

Pencil
Book
Atlas

ఇపుడు చూడండి. మనం ఇలా ఒకే జాతి లేదా వర్గానికి చెందిన వస్తువులను సమూహాలుగా విభజించడం వలన సులభంగా వాటిని గుర్తుంచుకోగలం. ఇది చాలా ప్రాధమికమైన పద్ధతి.

ఈ పద్ధతిని కొంతవరకే మనం ఉపయోగించగలం. అన్ని విషయాలలోనూ ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం సాధ్యంకాదు.

అభ్యాసం-1.1

క్రింది పదాలను వర్గ విభజన (Categorisation method) లో విభజించి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

Television	**Book shelf**
Study chair	**wind**
Blue sky	**Panther**
Wall clock	**flowervase**
Ganga river	**Table**
Tiger	**Fire**
Sofa	**Peocock**

Earth Lion
Fridge Hen
Rabbit Almirah

★★★

Method 2

విజువలైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ (Visualisation & Linking method)

మన మెదడు ఎలా ఒక విషయాన్ని గుర్తుంచుకొంటుందంటే ఇంతకుముందే తనకు తెలిసిన వస్తువు లేదా విషయాలతో క్రొత్తగా గుర్తుంచుకోవలససిన దానిని అనుసంధానించు కుంటుంది. ఉదాహరణకు "నల్లపిల్లి" అనే పదాన్ని మనం చదివిన వెంటనే ఇంతకుముందే మన మెదడులో నిక్షిప్తం అయిన 'పిల్లి' బొమ్మలతో ఈ క్రొత్త పదాన్ని అనుసంధానించుకంఉటుంది. అందుకే బోర్డుపై "నల్లపిల్లి" అనే అక్షరాలను చూడగానే మన మనసులో తళుక్కున ఓ నల్లపిల్లి రూపం ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఈ విధంగా పాతవాటితో కొత్త విషయాలను అనుసంధానించుకోవడం ద్వారా మన మెదడు విషయాలను గుర్తుంచుకొంటుంది. మానవ మస్తిష్కం బొమ్మల రూపంలో విషయాలను గుర్తుంచుకొంటుంది. ఇదే దాని స్వభావం. మనకు తెలిసిన ఏ భాషలూ మన మెదడుకు తెలియవు. **కంప్యూటర్‌లో ఏవిధంగా ప్రతి పదమూ 0 లేదా 1 (Binary code) లోకి మార్చబడి** సమాచారం నిక్షిప్తం అవుతుండే విధంగా బొమ్మల రూపంలోకి మార్చబడి మన మెదడులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఉదాహరణకు క్రింది పదాన్ని చదవండి.

Apple- ఆపిల్

ఇప్పుడు మీరు నిశితంగా గమనించినట్లయితే ఆపిల్ అని చదవగానే మీ ఊహల్లో ఒక ఆపిల్ బొమ్మ ప్రత్యక్షమై ఉంటుంది. బొమ్మలభాష అంటే మన మెదడుకు చాలా ఇష్టం.

ఇప్పుడు మనం Visualisation పద్ధతిలో ఎలా వందలకొద్దీ పదాలను మరుపు

లేకుండా గుర్తుంచుకోవచ్చునో పరిశీలిద్దాం.

ఈ పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన పదాలుకానీ, విషయాలను గానీ మొదట మీ ఊహాత్మక శక్తి ద్వారా బొమ్మల రూపంలోకి మార్చండి. ఇలా ప్రతి పదాన్నీ ఊహ ద్వారా బొమ్మల్లోకి మార్చిన తర్వాత ఒక గమ్మత్తైన, హాస్యాస్పదమైన కథ ద్వారా మొదటి బొమ్మను రెండవ బొమ్మతో, రెండవ బొమ్మను 3వ బొమ్మతో.... ఇలా మొదటి బొమ్మను తర్వాత బొమ్మతో అనుసంధానించాలి. దీనినే "లింకింగ్" (Linking) అంటాము. మీరు చేయవలసిన దల్లా బొమ్మలు లేదా దృశ్యాలను ఊహించడం. వాటిని అనుసంధానించడం ఈ పద్ధతిని మొత్తంగా విజువలైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ పద్ధతి అంటాము. ఈ పద్ధతి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఎన్ని పదాలనైనా మనం గుర్తుంచుకోగల్గే సామర్థ్యాన్ని మనకిస్తుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారా వందలకొద్దీ విషయాలను అతి తక్కువ సమయంలో గుర్తుంచుకొని వాటిని మీరు మొదటి నుండీ చివరకూ, చివరినుండి మొదటకీ... ఎలా అయినా చెప్పవచ్చు. ఈ పద్ధతి ద్వారా ఒక మ్యాజిక్ చేసినట్లు మీ స్నేహితులని మీరు ఆశ్చర్య పరచవచ్చు.

ఈ పద్ధతిలో మీరు బాగా రాణించాలంటే కొంత సృజనాత్మకత అత్యావశ్యకం. విడ్డూరమైన కథలను మీరు ఊహించగల్గాలి. మీలో ఉన్న సృజనాత్మకతను పదును పెట్టడం ద్వారా మీ మెమరీ పవర్ గొప్పగా వృద్ధి చెందగలదు. విజువలైజేషన్ మరియు లింకింగ్ పద్ధతిలో కలుపబడిన చిత్రాలు మొత్తంగా ఒక చిన్న హాస్యాస్పదమైన కథలా తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఎలా చేయాలో క్రింది ఉదాహరణ చూడండి.

1. **Baby**
2. **Tajmahal**
3. **Stars**
4. **Gold coin**
5. **Crowd**
6. **Business**
7. **Watermelon**
8. **Bomb**

9. Clouds
10. Rocks
11. Television
12. Amitab Bachan
13. Money
14. Poor people
15. House
16. Pamarian dog
17. Robbery
18. Fire engine
19. Milk
20. Police station

ఇక్కడ మొత్తం 20 పదాలను కలిపి ఒక కథలో ఊహించండి. మీరు ప్రశాంతంగా కళ్లు మూసుకొని పదాలన్నిటినీ చిత్రపటాలుగానో లేదా దృశ్యాలుగానో ఊహించడం మొదలు పెట్టండి. ఎపుడైతే మీరు మీ ఊహాశక్తిని వినియోగిస్తారో మీ కుడివైపు మెదడు పనిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కుడివైపు మెదడు (Right side brain) సృజనాత్మకమైన మెదడు (Creative brain) అని కూడా అనవచ్చు. మీరు నిరంతరం సృజనాత్మకంగా ఊహించి కుడి మెదడును గొప్పగా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రపంచంలో ఊహాశక్తి కల్గిన వాళ్ళు ఎంతో గొప్ప శాస్త్రవేత్తలయ్యారు.

ఇప్పుడు మీరు క్రింది పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా ఎలా పై పట్టికలోని 20 పదాలను సులువుగా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి. కళ్ళు మూసుకొని క్రింది దృశ్యాలను ఊహించండి.

1. మీరు ఒక **Baby** ని ఆడించుకుంటూ **Tajmahal** ని చూడడానికి వెళ్లారు.
2. **Tajmahal** ఎంతో అందంగా ఉంది. దానిపైన ఎన్నోవేల **stars** అతుక్కుని మెరుస్తున్నాయి.
3. నీవు ఏం చేశావంటే ఆ **stars** ని సేకరించి ఒక సంచిలో వేసుకొన్నావు. అవి వెంటనే **Gold coins** లా మారిపోయాయి.

వండర్ మెమరీ టెక్నిక్

4. **Gold coins** ని చూడడానికి ఒక పెద్ద **Crowd** (జన సందోహం) నీ దగ్గరికి వచ్చింది.
5. **Crowd** ని చూడగానే మంచి **Business** (వ్యాపారం) చేయాలనే ఉపాయం నీకు తట్టింది.
6. వెంటనే **Business** చెయ్యడం కోసం ఒక లోడు **watermelon** లను తెప్పించావు.
7. ఒక **Watermelon** ని కోయగానే అందులో ఒక **Bomb** ఉంది.
8. ఆ **Bomb** పేలి ఆ ప్రదేశం అంతా నల్లని పొగతో నిండిపోయింది. ఆ పొగవలన **Clouds** (మేఘాలు) నల్లగా మారిపోయాయి.
9. వెంటనే **Clouds** కి కోపం వచ్చి నీమీద **Rocks** (రాళ్ళు) వేసింది.
10. నీ ప్రక్కనే పడ్డ Rock లో నీకొక **Television** కనిపించింది.
11. **Television** లో **Amitabh Bachan** డ్యాన్స్ పోటీలో డ్యాన్స్ చేస్తున్నాడు.
12. **Amitabh Bachan** బహుమానంగా చాలా **Money** ని గెల్చుకున్నాడు.
13. ఆ **Money** మొత్తాన్ని ఆయన **Poor people** కి (పేదవారికి) దానం చేసేశారు.
14. ఆ **Poor people** ఆ డబ్బుతో మంచి **House** కట్టుకొన్నారు.
15. ఆ **House** గేటు దగ్గర ఒక **Pamarian dog** ను కాపలా ఉంచారు.
16. ఒక దొంగ **Pamarian dog** కి మత్తు బిస్కెట్లు ఇచ్చి **Robbery** చేయాలనుకున్నాడు.
17. **Robbery** చేస్తుండగా పోలీస్‌వ్యాన్‌కు బదులుగా **fire engine** వచ్చింది.
18. **Fire engine** వారు నీళ్ళ బదులు దొంగపై **Milk** ను చల్లారు.
19. తర్వాత ఆ దొంగను **Milk** ట్యాంకర్‌లో వేసుకొని **Police station** కి అప్పగించారు.

ఇపుడు ఇలా దృశ్యాలను ఊహించి తర్వాతి పదాలలో లింక్ చేసి ఒక నవ్వు పుట్టించే కార్టూన్‌లాంటి సినిమాను తయారు చేసుకున్నారుగా. ఇప్పుడు మొదటినుండి కథను ఊహించుకుంటూ పదాలను గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక్క

పదం కూడా తప్పకుండా మొత్తం 20 పదలూ వరుస క్రమంలో గుర్తుంచుకోగలరు మీరు.

ఈ పద్ధతి ఇంకా బాగా పని చేయడానికి క్రింది సూచనలు చదవండి.

1. మొదటి పదాన్ని కళ్ళు మూసుకొని పెద్ద ఊహాచిత్రంగానో, రంగురంగుల చిత్రంగానూ, స్పష్టంగానూ, మీకు అతి సమీపంలో ఆ దృశ్యాన్ని ఊహించండి.
2. రెండవ పదానికి లింక్ చేయడానికి హాస్యంతో (Humor) లేదా వితర్కంగా (Logicless) ఉన్న దృశ్యాన్ని ఊహించండి. ఎందుకంటే హాస్యం మన మెదడుకు బాగా గుర్తుంచుకోగల స్పందనను కలిగిస్తుంది.
3. ఈ పద్ధతిలో మొదటి పదానికి లింక్ ఉండదు. మిగిలిన వాటికన్నింటికీ లింకింగ్ ఉంటుంది. కనుక మొదటి పదాన్ని ఎపుడూ మీతోనే లింక్ చేయండి. అంటే "మీరు–Baby ని తీసుకెళ్ళి ఆడిస్తూ ఉన్నారు.
4. ఇలా సృజనాత్మకంగా పదాలను హాస్యాస్పద దృశ్యాలతో లికింగ్ చేసి తయారు చేసుకున్న కథని ఊహల్లోనే మళ్ళీ పునశ్చరణ (Recall) చేసుకుంటే మూడు లేదా 4 సార్లు తర్వాత కథని మనం ఎప్పటికీ మర్చిపోం. ఎందుకంటే విచిత్రమైన దృశ్యాలను మన మెదడు చాలాకాలం గుర్తుంచుకొంటుంది.
5. ఈ పద్ధతి ద్వారా క్రొత్త భాషలలోని పదాలను సులభంగా నేర్చుకోవచ్చు. ఇంకా వ్యాసాలను, సంఘటనలను సునాయాసంగా గుర్తుంచుకొనవచ్చు.



అభ్యాసం 2.1

Visualisation & Linking పద్ధతి ద్వారా క్రింది పద సముదాయాన్ని కథరూపంలోకి మార్చి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

Banana
Socks
elevator
bulb
photo
car
elephant
scating pad
gold medal
Einsteen
book
Titanic ship
pizza hut
tsunami
coconuts
coco cola
parachute
Jurasic park
vegetables
cake
train
camera
electric bulb
sofa
helmet

mango seeds
suit case
map
necklace
mother teresa
laptop
tv serial
arrows
kurlon bed
magecian
rat
cup board
painting
nobel prize

2.3 క్రింది పదాలను హాస్యాస్పదమైన అనుసంధానం (Linking) చెయ్యండి. మీ ఊహల్లో వీటిని రంగుల దృశ్యాలుగా ఊహించండి.

Horse- Cigarette (ఉదా: ఒక Horse సిగరెట్ త్రాగుతూ బైక్ మీద వస్తూ ఉంది.

Clouds- Mangoes
Doctor- Camel
Book- Crocodile
Arrow- Hill
Carrot- cat
soap- Socks
Milk- Flowers

★★★

Method-3

ప్రతిక్షేపణ పద్ధతి (Substitution method)

మనం ఏవైనా క్రొత్త పదాలను లేదా విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలంటే ఈ పద్ధతి అత్యుత్తమమైనది. మీరు ఇదివరకే చదివిన విధంగా మన మెదడు దేన్నైనా ఎలా గుర్తుంచుకోగలదంటే, ఒక క్రొత్త విషయాన్ని ఇంతకుమునుపే తనలో నిక్షిప్తమైన పాత విషయాలను పోల్చుకొని దానితో అనుసంధానించుకొంటుంది. ఒక క్రొత్త పదం చదవగానే అలాంటి సారూప్యత (Similarity) కల్గి ఉన్న మునుపటి పదాలతో ప్రతిక్షేపించుకుంటుంది. ఈ పద్ధతిలో మనం క్రొత్త భాషలను కూడా తేలిగ్గా నేర్చుకోవచ్చు. విజువలైజేషన్ & లింకింగ్ పద్ధతిలో ఈ ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించవచ్చు.

Substitution పద్ధతి ద్వారా క్రింది పదాలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

Abundance- సమృద్ధిగా

పై ఇంగ్లీష్ పదంయొక్క అర్ధాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటే ఈ పదాన్ని చిన్న చిన్న అర్ధవంతమైన భాగాలుగా విభజించుకోవాలి.

A- bun- Dance

ఎ బన్ డాన్స్

చూశారా నిశితంగా పరిశీలిస్తే ప్రతి పదంలోనూ మరికొన్ని చిన్న పదాలు లేదా బొమ్మలు మనకు కన్పిస్తాయి. ఇప్పుడు A, Bun, Dance అనే ఈ 3 పదాలను Abundance అనే పదం యొక్క అర్థం (సమృద్ధిగా) తో అనుసంధానించాలి. ఈ అనుసంధానం ఎలా ఉండాలంటే ముందే చెప్పినట్లు ఒక హాస్యాస్పదం లేదా వింతైన దృశ్యంలా ఉండాలి. ఎలాగో చూడండి.

A bun dance - సమృద్ధిగా

★ఒక **bun dance** పోటీల్లో డాన్స్ బాగా చేసి **సమృద్ధిగా** డబ్బు గెల్చుకుంది.

పై వాక్యాన్ని కళ్ళు మూసుకొని దృశ్యంగా ఊహించండి. ఇక ఎన్నటికీ మీరు Abundance అనే పదాన్ని మర్చిపోరు. ఇంకో ఉదాహరణ పరిశీలించండి.

Accord- ఒప్పుకొను, అంగీకరించు.

ఈ పదాన్ని Ac, cord అనే రెండు పదాలుగా విడదీశాం. AC అంటే చల్లని గాలి వీచే పరికరం, ఇక cord ను ఒక రేషన్ కార్డ్‌తో ప్రతిక్షేపించుకోండి. తర్వాత ఈ రెండిటినీ **అంగీకరించు–** అనే అర్థానికి జతచేయండి.

★AC పైన కార్డ్ (Cord) ఉంచడానికి అమ్మ అంగీకరించింది.

అలాగే క్రింది పదాలను గమనించండి.

Carbon- Car filled with buns
Accelerate- Excel- rat (Excel- TVS company two wheeler)

ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిద్వారా జనరల్ నాలెడ్జి నేర్చుకోవడం

1. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ రాజధాని– కాబూల్

ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని ఊహాత్మకంగా ఇలా ఉపయోగించవచ్చు.

Half- gun ఇస్తారని మీరు కానిస్టేబుల్ (కాబూల్) ఉద్యోగంలో చేరారు.

ఇక్కడ ఆఫ్ఘన్‌ను హాఫ్‌గన్ (Half- gun) తో ప్రతిక్షేపించాం. కాబూల్‌ను కానిస్టేబుల్‌తో ప్రతిక్షేపించాం.

ఫిలిప్పైన్స్ రాజధాని – మనీలా

దీనిని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది విధంగా ప్రతిక్షేపణ పద్ధతిని ఉపయోగించవచ్చు.

ఫిలిప్పైన్స్– పిల్లి, పెన్స్ (Pens)

మీరు బజారులో నడుస్తూ ఉండగా ఒక పిల్లి పెన్నులు అమ్ముతూ వచ్చి (Money) సంపాదిస్తూ కన్పించింది. మీరు వెళ్ళి ఆ పిల్లి దగ్గరున్న Money (మనీలా) అంతా లాక్కున్నారు.

ఈ విధంగా జనరల్ నాలెడ్జిలోని విషయాలను ఈ పద్ధతి ద్వారా నేర్చుకొనవచ్చు.

అభ్యాసం- 3.1

క్రింది ఇంగ్లీషు పదాలను Substitution పద్ధతి ద్వారా వాటి అర్థాలను గుర్తుంచుకోండి.

Accurate- (ex: AC, rate)

Agony- (A, gony (గోని సంచి)

Expell- (Ex- (ముందు), Pell (పెళ్ళి)

Aroma - Aro- Arrow (బాణం) Ma (తల్లి)

Astanish- Ass (గాడిద) Tanish (తనీష్)

Evidence- Evi- ఈవ్ Dence (డ్యాన్స్)

Accumulate- (AC, Cum (Come)- Late (ఆలస్యం)

Acclaim - Ac, Claim (క్లెయిమ్)

ఉదా: Agony- తీవ్రమైన బాధ

A gony (గోని సంచి)

మిమ్మల్ని ఎవరో కిడ్నాప్ చేసి A (ఒక) గోని సంచిలో కట్టి పడేశారు. మీరు తీవ్రమైన బాధతో విలవిలలాడారు.

3–2 20 దేశాల రాజధానులను, దేశాల కరెన్సీలను ఈ పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోండి.

పెద్ద పెద్ద వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ గుర్తుంచుకోవడం

(Remembering Essays and speaches)

క్రింది వ్యాసమును పరిశీలించండి.

1. రాజారాంమోహనరాయ్ కలకత్తాలో బ్రహ్మ సమాజాన్ని స్థాపించి సతీ సహగమనం, విగ్రహారాధన సాంఘిక దురాచారాలను అరికట్టడానికి కృషి చేశారు.

2. తులసీరాం ఆగ్రాలో రాధాస్వామి సత్సంగ్ ఏర్పాటు చేసి దేవుడు ఒక్కడేననే సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేశాడు.
3. బొంబాయిలో దయానంద సరస్వతి ఆర్య సమాజాన్ని స్థాపించి మత మార్పిడి విధానాన్ని అరికట్టి విద్యావ్యాప్తికి కృషి చేశాడు.
4. లాహోర్‌లో శివనారాయణ అగ్నిహోత్రి అనే సంఘసంస్కర్త దైవసమాజం స్థాపించి హిందూయిజంలోని దురాచారాలను రూపుమాపటానికి పోరాటం చేశారు.
5. స్వామి వివేకానంద బేలూరులో రామకృష్ణమిషన్ స్థాపించి హిందూమత పునరుద్ధరణ గావించారు.
6. గోపాలకృష్ణ గోఖలే గారు సర్వెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా అనే సంస్థను స్థాపించి దేశసేవకై యువతను ప్రేరేపించారు.

ఈ వ్యాసాన్ని అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి మనం రెండు పద్ధతులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అవి విజువలైజేషన్ అండ్ లింకింగ్ (Visualisation and linking) మరియు ప్రతిక్షేపణ (Substitution method) పద్ధతి.

ఈ రెండు పద్ధతుల ద్వారా ఎలా వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ గుర్తుంచుకోవచ్చునో క్రింద ఇచ్చిన వివరణ చూడండి.

వ్యాసరూప ప్రశ్నలకు సమాధానాలను గుర్తుంచుకోవడానికి పాటించాల్సిన పద్ధతి.

1. ప్రతి పేరాలోని keywords (మౌళిక పదాలు)ను గుర్తించవలెను. keywords అంటే ఏ పదం చదివితే ఆ పేరా మొత్తం గుర్తుకు వస్తుందో ఆ ముఖ్యమైన పదాలను కీవర్డ్స్ అంటాము.
2. ఇలా ప్రతి పేరాలోని కీవర్డ్స్‌ని రాసుకున్న తర్వాత ప్రతిక్షేపణ మరియు విజువలైజేషన్ పద్ధతులను ఉపయోగించి హాస్యాస్పదమైన కథను తయారు చేయవలెను.

పై విధంగా మీరు ఇవ్వబడిన వ్యాసాన్ని గుర్తుంచుకొనే పద్ధతిని పరిశీలించండి.

మొదటి పేరాలోని మౌళిక పదాలు (keywords) రాజారామ్మోహనరాయ్,

కలకత్తా, బ్రహ్మ సమాజం, సతీ సహగమనం, బాల్య వివాహాలు.

పై keywords లో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది రాజారాం, బ్రహ్మ సమాజం.

★రెండవ పాయింట్‌లోని keywords –

తులసీరాం, రాధాస్వామి సత్సంగ్, దేవుడు ఒక్కడే.

★3వ పాయింట్‌లోని keywords

దయానంద సరస్వతి, ఆర్యసమాజం, మతమార్పిడి

★4వ పాయింట్‌లోని keywords

శివనారాయణ అగ్నిహోత్రి, దైవ సమాజం, హిందూయిజం.

★5వ పాయింట్‌లోని keywords

వివేకానంద, బేలూరు, రామకృష్ణ మిషన్

★6వ పాయింట్‌లోని keywords

సర్వెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా, గోపాలకృష్ణ గోఖలే, దేశసేవ

పై విధంగా keywords ను రాసుకున్న తర్వాత సృజనాత్మకంగా కథను తయారుచేయాలి. క్రింది విధంగా.

1. మీరు బస్‌లో కలకత్తా వెళ్తున్నారు. బస్‌లో రాజారామ్మోహన్‌రాయ్‌ని, బ్రహ్మానందం (ఇది బ్రహ్మసమాజానికి ప్రతిక్షేపణ) కలిశారు. (ఇక్కడ బ్రహ్మ సమాజాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రముఖ హాస్యనటుడు బ్రహ్మానందంను ఊహించుకోండి.)
2. కలకత్తాలో బస్సు దిగగానే బస్‌స్టాండ్‌లో సతీసహగమనం, బాల్య వివాహాలు జరుగుతుండగా రాజారామ్మోహన్‌రాయ్ వెళ్ళి బాల్య వివాహాలు, సతీ సహగమనం చేయరాదని వారితో గొడవకు దిగాడు.
3. అంతలో ఆ జనం మధ్యలో నుండీ **తులసీదాసు** (తులసీరాంకు ప్రతిక్షేపణ) రాధాకృష్ణ జపం (రాధాస్వామి సత్సంగ్) చేస్తూ బయటికి వచ్చి “దేవుడు ఒక్కడే” అంటూ అరుస్తూ పారిపోయాడు.

4. తులసీదాసు అలా పారిపోయి బొంబాయి చేరుకున్నాడు. అక్కడ ప్రజలందరూ ఎంతో దయతో **సరస్వతి పూజ** (దయానంద సరస్వతి) చేస్తున్నారు. అంతలో అక్కడికి "ఆర్య" (ఆర్య సమాజం) వచ్చి మతం మార్చుకుంటున్న వారిని వద్దని వారించాడు.
5. ఆర్య మాటలు మెచ్చి **అగ్నిహోత్రం** (అగ్నిహోత్రి)లో నుండి శివ, నారాయణులు వచ్చి నాయనా నీవు దైవ సమాజం స్థాపించి హిందూ దురాచారాలను అంతం చెయ్యి అని చెప్పారు.
6. ఇదంతా జరుగుతుండగా అటుగా వివేకానందుడు, రామకృష్ణ పరమహంస (రామకృష్ణ మిషన్)ను ఒక మిషన్‌లో బంధించి తీసుకు వచ్చాడు.
7. వివేకానందుని చర్యకు ఆగ్రహించిన అక్కడున్న రాముడు, కృష్ణుడి **సర్వెంట్లు ఇండియా** సొసైటీకి వెళ్ళి గోపాలకృష్ణ గోఖలే గారితో విషయం చెప్పారు. ఆయన యువకులు దేశసేవ చేయాలనీ, ఇటువంటి పనులు చేయరాదని వివేకానందున్ని వారించారు.

పైన ఇవ్వబడిన విధంగా తయారు చేసుకున్న కథని మీరు ఒకటికి రెండుసార్లు కళ్ళు మూసుకొని ఆ దృశ్యాలను ఊహించుకుంటే (Imagination) ఎప్పటికీ ఈ వ్యాసం గుర్తుండిపోతుంది.

4th Method

శబ్దాక్షర పద్ధతి (Phoenetic method)

మెమరీ టెక్నిక్స్ అన్నింటిలోకీ ఈ పద్ధతి తలమానికమైంది. అంకెలు, చేతి సంజ్ఞలతో కూడిన ఏ విషయాలనైనా అత్యద్భుతంగా మనం ఈ పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోవచ్చు. టెలిఫోన్ నంబర్లు, తేదీలు, సంవత్సరాలు, పిన్‌కోడ్‌లు, చారిత్రక సంఘటనలు, అపాయింట్‌మెంట్ తేదీలు వంటి విషయాలను అతి సులభంగా మనం గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతిని 1948 సంవత్సరంలో Stanislaus Minkvan Weinstean కనిపెట్టాడు. తర్వాత ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన రిచర్డ్ గ్రే (Richard grey)

దీనిని అభివృద్ధి చేసినాడు. కొంతకాలం తర్వాత ఈ పద్ధతి ఎన్నో మార్పులకు గురై చివరగా హారీ లోరెన్ (Harry Lorayne) అనే అద్భుత మేధావి అతి ముఖ్యమైన మార్పులు చేసి ప్రపంచానికి ఈ పద్ధతిని అందించాడు.

ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యంగా మనం అంకెలను శబ్దాక్షరాలు (Phonetics) గా మార్చుకొని, ఆ శబ్దాక్షరాలతో ఇలా తయారు చేసుకొన్న పదాలను Visualisation & Linking పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవాలి. మళ్ళీ మనం ఈ శబ్దాక్షరాలను అంకెలలోకి మార్చుకొని ఉపయోగించుకోవాలి. దీని కొరకు ముఖ్యంగా క్రింద ఇవ్వబడిన Phonetic table ను మీరు నేర్చుకోవాలి.

ఈ క్రింది పట్టికలో 0 నుండి 9 వరకూ ప్రతీ అంకెకూ కొన్ని శబ్దాక్షరాలు కేటాయించబడి ఉంటాయి. ఇవి స్థిరంగా ఉంటాయి. మీరు ఈ పట్టికలోని అంకెలకు గల శబ్దాక్షరాలను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోగల్గితే ఈ పద్ధతి ద్వారా మీరు అద్భుతాలు చేయవచ్చు. వందలకొద్దీ అంకెలను, సంఖ్యలను తేదీలను సునాయాసంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

0.	Z, S	(జ మరియు 'స' శబ్దం)
1.	t, d	(ట మరియు ది) శబ్దం
2.	n	('న' శబ్దం)
3.	m	('మ' శబ్దం)
4.	R	('ర' శబ్దం)
5.	L	('ల' శబ్దం)
6.	ch, sh, j	(చ, ష, జ) శబ్దాలు
7.	k, g, c	(క మరియు గ) శబ్దాలు
8.	v, f	(వ, ఫ) శబ్దాలు
9.	p,b	(ప,బ) శబ్దాలు

సూచనలు:

1. పై పట్టికలోని అంకెలకు ఇవ్వబడిన శబ్దాక్షరాలను (ఆంగ్ల అక్షరాలు) కంఠస్తం చెయ్యండి.
2. ఈ శబ్దాక్షరాలను ఉపయోగించడంలో క్రింది పద్ధతిని అవలంబించండి. అక్షరాలను కాకుండా శబ్దాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

ఉదా: Tie టై (ఇక్కడ i,e అక్షరాలను పరిగణలోకి తీసుకోరాదు. కేవలం t (ట)శబ్దం మాత్రమే పరిగణించాలి.

ఉదా2: – Terminator- టెర్మినేటర్

Te-టె	r-ర్	mi-మి
ట–శబ్దం	ర–శబ్దం	మ–శబ్దం

Na-నే	to-ట	r-ర్
న–శబ్దం	ట–శబ్దం	ర–శబ్దం

మొత్తంగా ఇక్కడ t, r, m, n, t, r (ట, ర, మ, న, ట, ర్) శబ్దాలున్నాయి.

3. g, e, i, o, u మరియు h,y అక్షరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోరాదు.

ఉదా: Hot ఈ పదములో (హాట్) ట (t) శబ్దం మాత్రమే ఉంది.

ఉదా:Mummy- మమ్మీ– ఇక్కడ రెండు మ (m) శబ్దాలున్నాయి.

ఉదా: Daddy- డాడీ– ఇక్కడ రెండు డ (D) శబ్దాలు మాత్రమే పరిగణించాలి.

మిత్రులారా, పైన ఉదహరించిన పద్ధతుల ద్వారా శబ్దాక్షరాలను ఎలా ఉపయోగించాలో జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నేర్చుకోండి. మీ సహాయార్థం వాడుకగా ఉపయోగించే 0 నుండి 100 అంకెల వరకు వాడే peg పదాల పట్టికను క్రింద ఇస్తున్నాను. వీటిని కంఠస్థం చేయండి.

సంఖ్య	శబ్దాక్షరాలు	Peg పదాలు
0	S	Sea సముద్రం
1.	T	Tea, Tie, Aunty
2.	N	Eno
3.	M	Maa, Aam
4.	R	Ray, Row, Arrow
5.	L	Hill, lie, hell
7.	J,Ch, Sh	Jaw, Yash, Show
8.	k,g,c	key, goa
9.	v,f	Fee
10.	p,b,d,s	Bee, pie, Dosa
11.	o,d	Daddy, Dad
12.	k,d,n	Tin, Don, dass
13.	D,m	Dam, Adam
14.	D,r	Deer, Deer, Odor
15.	t,d,l	Tail, doll
16,	T,J	Taj
17.	t,d,k,g	Duck, Dog, Tag
18.	t,v	TV
19.	T,p,b	Tap, Tub, Topi
20.	N,S	Nose, NASA
21.	N,T	Net, Note
22.	N,N	Nine, Noon, Noun, union
23.	N,M	Neem, Name
24.	N,R	Neer, Naari
26.	NL	Nail
27.	N,G,K	Nike, Naga, Neck
28.	N, Ch, J	Naach, Ninja
29.	N,V	Navy, Nova
30.	N,B,P	Nib, Nippo
31.	M,S,Z	Mess, Maze, Maaza
32.	M,T	Mat
33.	M,N	Mina, Moon

33.	MM	Mummy, Mom, Hamam, Mama
34.	MR	Meera, Mary
35.	M,L	Mail, mall
36.	M, Ch	Match
37.	M,g,k	Mug, monk (మాంక్)
38.	m,v	Movie
39.	m,p,h	Map, mob
40.	R,S	Rose, Raasi, Horse
41.	R,D,T	Road, Rat, Ride, Rowdy
42.	R,N	Rain, Rani, Iron
43.	R,M	Rome, Room, Ram, Rum
44.	RR	Roar, (or) we can use Ramarao
45.	R,L	Rail
46.	R,J	Roja, Raja
47.	R,K	Rock, Rack
48.	R,F	Roof
49.	R,P	Rope
50.	L,S	Lace ('c' Pronounced as S) Halse
51.	L,D,T	Laddu, Lota, Light
52.	L,N	Lion, Loan
53.	L,M	Lime
54.	LR	Lorry
55.	LL	Leela, Laloo
56.	L, Ch	Lichi, Lunch
57.	L,K,G	Log, Leg, Lock
58.	L,F,V	Loaf, leaf, leave, love
59.	L,P,B	Lip, Lab
60.	Ch, S	Chess
61.	J,T,Ch	Jet, Cheetha, Cheat
62.	Ch, n	Chain
63.	J,M	Jam
64.	J, Ch, R	Jar, Chair, Chiru
65.	C,J,L	Chilli, Jail

66.	Ch, Ch	Cha-cha
67.	J,Ch,K	Jack, Check, Choke
68.	Ch,F,V	Cheff, Java
69.	J,B,P	Job, Jeep
70.	g,s	Goose, gas
71.	g,f,t	Goat, cat, gate, kite
72.	c,g,n	Car, gun
73.	c,g,m	Cam, gum
74.	c,g,r	car, gear, Gowri
75.	K,g,l	Kaali, Goli
76.	C,sh	Cash
77.	K,g,Ck	Cock, Gang,(గ్యాంగ్) Kick
78.	c,f	Coffee
79.	C,p	Cap, cup, cub
80.	F,S	Fuse
81.	F,T	Foot, Fat, Photo
82.	v,f,n	van, fan
83.	v,f,m	FM, Vim
84.	f,r	fire, four, fear
85.	F,L	File
86.	V,F,sh	Fish, Watch (W- pronounced as V)
87.	F,v,g	Fog, vig
88.	F,F	Fifa
89.	V,P	VIP
90.	b,s	bus, boss
91.	b,f,t	boat, bat, pot
92.	p,b,n	pin, bone
93.	p,m	pm
94.	b,r	bear, beer
95.	b,l	bell
96.	b,ch	beach
97.	b,k	bike
98.	b,f	beaf, buffet (pronounced as bufe)
99.	b,b	bomb, baby

శబ్దాక్షర పద్ధతిని ఉపయోగించే పద్ధతి

Applications of phonetic method

1. ఫోన్ నంబర్లను గుర్తుంచుకోవడం (Remembering telephone or cell numbers)

9059128318– సాగర్

మొదట మీరు పైన ఇవ్వబడిన సెల్ నంబర్‌లోని అంకెలను జతలుగా విడదీయండి. తర్వాత ఆ అంకెలకు శబ్దాక్షరాలను అన్వయించండి. వచ్చిన శబ్దాక్షరాలతో peg పదాలు రాయండి.

9 0	p,z	Pizza
5 9	L,P	Lamp
1 2	D,N	Don (or TIN)
8 3	F,M	FM (Radio)
1 8	TV	TV

ఇప్పుడు సాగర్ అనే వ్యక్తి యొక్క సెల్ నంబర్‌ను గుర్తుంచుకోవడానికి పైన రాసిన peg పదాలతో ఒక ఊహాచిత్రం లేదా దృశ్యాన్ని ఊహించండి. ఈ ఊహా దృశ్యం వింతగా లేదా హాస్యంగా ఉండేలా చూసుకోండి.

సాగర్– Pizza Hut లో Lamp వెలుతురులో ఒక Don తో మాట్లాడుతూ FM వినాలని రేడియో ఆన్ చెయ్యగానే హట్‌లో వున్న టివి పెద్ద శబ్దంతో పేలిపోయింది.

(లేదా)

సాగర్ Pizza hut లో lamp వెలుతురులో ఒక పెద్ద Tin పై కూర్చుని ఎఫ్‌ఎం వింటూ టివి చూస్తున్నాడు.

ఈ ఊహా చిత్రాన్ని రెండుమూడు సార్లు కళ్ళు మూసుకొని మీ ముందే జరుగుతున్నట్లు Pizza Hut ని, Lamp వెలుతురుని, ఒక పెద్ద Tin ని ఎఫ్‌ఎం మరియు టివిని చూడండి.

ఇప్పుడు ఈ ఊహాచిత్రం ద్వారా మళ్ళీ మనం సాగర్ యొక్క సెల్ నంబర్‌ని ఎలా పొందాలో చూడండి.

★పైన ఇవ్వబడిన దృశ్యాన్ని కళ్ళు మూసుకొని వరుసగా ఏం జరిగిందో ఆలోచించండి.

Sagar- Pizza - Lamp- Tin-F.M- TV

అనే peg పదాలు మీకు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇపుడు ఈ పెగ్ పదాలను మళ్ళీ అంకెలుగా మార్చేయండి. అంతే సాగర్ సెల్ నంబర్ వస్తుంది.

Sagar-	PIZZA	LAMP	TIN	FM	TV
	9 0	5 9	1 2	8 3	1 8

Sagar- 9059128318

గమనిక1: ఇక్కడ పిజ్జా అనే పెగ్ పదంలో రెండు 'Z' అక్షరాలు ఉన్నాయి కదా అని రెండు '0' అంకెలను తీసుకోరాదు. అలాగే Lamp లో 'M' అనే అక్షరానికి 3 అంకెను తీసుకోరాదు.

Pizza అంటే ఒక 'P' శబ్దం, ఒక 'Z' శబ్దం మాత్రమే పరిగణించాలి.

గమనిక2: ఏ ఇంగ్లీష్ పెగ్ పదం (peg word) అయినా దానికి తెలుగులో రాసుకుంటే సరైన ఫలితాలు వస్తాయి.

★★★

పెద్ద సంఖ్యలను గుర్తుంచుకోవడం

1. 1 1 7 8 3 2 5 1 8 4 3 1 7 1 3 2

పెద్ద సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవడానికి ముందుగా ఆ సంఖ్యను జతల అంకెలుగా విడదీసి శబ్దాక్షరాలను మరియు పెగ్ పదాలను వ్రాయాలి. పెగ్ పదాలు రాయడానికి పెగ్ పదాల లిస్ట్‌ని సహాయంగా తీసుకోండి.

1 1	D D	Daddy (డాడీ)
7 8	G V	Gova (గోవా)
3 2	M N	Moon (మూన్)
5 1	L T	Light (లైట్)
8 4	F R	Fire (ఫైర్)
3 1	M T	Meat (మీట్)
7 1	G D	God (గాడ్)
3 2	M N	Money (మనీ)

ఈ పెగ్ పదాలతో ఒక మంచి దృశ్యాన్ని ఊహించండి.

" మీ డాడీ (Daddy) వెళ్ళి మూన్ (Moon) లైట్ (Light)లో ఫైర్ (Fire) చలిమంట వేసుకొని మీట్ (Meat–మాంసం) కాల్చుకొని తింటుండగా గాడ్ (God) వచ్చి కట్టలు కట్టలుగా (Money) మనీ ఇచ్చి మాయమై పోయాడు.

మీరీ దృశ్యాన్ని 2 లేదా 3 సార్లు ఊహల్లో చూసినట్లయితే పైన ఇవ్వబడిన పెద్ద సంఖ్య మీకు గుర్తున్నట్లే.

ఇప్పుడు ఈ చిన్న కథ ద్వారా సంఖ్యను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చో చూద్దాం. ముందుగా దృశ్యంలోని పెగ్ పదాలను మాత్రం తీసుకొని వాటికి అంకెలుగా మార్చండి.

Daddy-	డాడీ	1 1
Gova-	గోవా	7 8

Moon-	మూన్	3 2
Light-	లైట్	5 1
Fire-	ఫైర్	8 4
Meat-	మీట్	3 1
God-	గాడ్	7 1
Money-	మనీ	3 2

మీకు ఇవ్వబడిన సంఖ్య

1 1 7 8 3 2 5 1 8 4 3 1 7 1 3 2

అభ్యాసం 4-1

ఈ క్రింది అంకెలను 5 నిముషాల వ్యవధిలో మీ సొంత పెగ్ పదాలుగా మార్చండి.

2 1	8 0	7 1	8 8
8 2	9 1	3 2	9 9
8 9	2 8	5 9	9 1
4 2	1 4	0 2	5 7
6 1	5 6	1 6	3 1

క్రింది అంకెలను 5 నిముషాల వ్యవధిలో గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

a) 8 0 2 1 4 8 9 3 6 1 8 6 9 0 5 9

b) 3 2 6 1 5 0 1 4 9 2 9 0 1 1 3 8

4.3 క్రింది అంకెలను వెనుక నుండి ముందుకు వరుసగా గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

a) 9 0 1 5 3 2 6 1 5 0

b) 1 1 6 9 2 4 0 1 5 7

4.4 మీకు తెలిసిన 5 మంది మీ స్నేహితుల సెల్ నంబర్లను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

తేదీలను చారిత్రక సంఘటనల సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవడం

(Remembering dates & Historical years)

ఈ రోజుల్లో ఏ పోటీ పరీక్షలకైనా, వ్యాసాలు రాయడానికైనా, ప్రసంగాలు చేయడానికైనా తేదీలను, సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంటుంది. దీని కొరకు మనం ఎంతో శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అంత శ్రమపడి గుర్తుంచుకున్నా కూడా మళ్ళీ సమయానికి గుర్తుకు రావు. దీని వలన ఎన్నో మంచి అవకాశాలను కోల్పోతూ ఉంటాం.

ఇక మీదట మీకు ఇలాంటి భయం అవసరం లేదు. ఎన్ని తేదీలనైనా, సంవత్సరాలనైనా అద్భుతంగా మర్చిపోలేని విధంగా గుర్తుంచుకోగల కిటుకును మీరిప్పుడు నేర్చుకోబోతున్నారు.

Phonetic మరియు Substitution method ల ద్వారా అతి సులువుగా మనం తేదీలను గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. క్రింది ఉదాహరణలను పరిశీలించండి.

1. 1913లో రవీంద్రనాథ్ టాగూర్‌ర్ గీతాంజలికి నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

పై విషయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవడానికి మొదట 1913వ సంవత్సరాన్ని పెగ్ పదాలుగా మార్చాలి. తర్వాత ఆ పెగ్ పదాలను రవీంద్రనాథ్ టాగోర్, గీతాంజలి అనే పదాలకు సరిపడేలా ఊహాత్మక చిత్రాలతో అనుసంధించాలి.

1913– T P D M - Topi, Doom (టోపి, డూమ్)

ఇపుడు Topi (టోపి), Dhoom (ధూమ్) అనే రెండు పెగ్ పదాలతో మనం ఒక చిత్రాన్ని ఊహించుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకొని క్రింది విధంగా రంగుల్లో ఈ ఊహా చిత్రాన్ని ఊహించుకోండి.

"మీరు రవీంద్రనాథ్ టాగూర్‌తో కలిసి Topi లను పెట్టుకొని Dhoom (ధూమ్) బైక్ పైన 'గీతాంజలి' సినిమాకు వెళ్తున్నారు.

ఈ ఊహాచిత్రన్ని మీరెన్నటికీ మర్చిపోలేరు. మీకు Topi, Dhoom అనే రెండు చిత్రాలూ గుర్తున్నంతవరకు 1913వ సంవత్సరాన్ని మీరు మర్చిపోలేరు.

వండర్ మెమరీ టెక్నిక్

2. 1970లో FIFA World cup ట్రాఫీని రూపొందించారు.

1 9 7 0

T B G S

Tub Goose

ఊహాచిత్రం: మీరు ఒక Tub క్రింద Goose (బాతు)ను మూసి ఉంచారు. గంట తర్వాత Tub పైకెత్తి చూస్తే Goose కాస్తా FIFA World cup ట్రాఫీగా మారి పోయింది.

ఈ ఊహాచిత్రంలో Tub, Goose అనే Peg పదాలు 1970వ సంవత్సరాన్ని గుర్తుకు తెస్తాయి.

ముఖ్యసూచన: మనం 18,19 మరియు 20వ శతాబ్దంలో మొదలయ్యే ఎన్నో తేదీలను లేదా సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవాల్సినపుడు అంటే 1830, 1839, 1941, 2013, ఇలా ప్రతిసారీ 18,19,20 శతాబ్దాలకు peg words తయారు చెయ్యనవసరం లేకుండా ఒక ఉత్తమ పద్ధతిని పాటించవచ్చు. ఇపుడు 18వ శతాబ్దంతో మొదలయ్యే సంవత్సరాలను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతిసారీ '18'కి peg పదం తయారు చెయ్యకుండా ఈ శతాబ్దాలను అంటే 18,19,20 లకు రంగులను అన్వయించ గల్గితే మన పని తేలిక అవుతుంది.

18– కాషాయం

19– తెలుపు

20– ఆకుపచ్చ

ఈ విధంగా త్రివర్ణ పతాకంలోని పైనుండి క్రిందికి గల రంగులను శతాబ్దాలకు అన్వయించవచ్చు. ఈ చిట్కా ఉపయోగించి సంవత్సరాలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి.

ఉదా: 1857లో సిపాయిల తిరుగుబాటు ప్రారంభమయ్యింది. దీనినే ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం అంటారు.

18కి– కాషాయ రంగు

57కి - LG - Leg (Peg word)

లను అన్వయించి ఊహాచిత్రం తయారు చెయ్యండి.

కాషాయ వస్త్రాలు ధరించిన సిపాయిలు 'Leg's' తో తన్ని తన్ని బ్రిటిష్ వారిని మన దేశం నుండి తరిమి వేశారు.

ఈ ఊహా చిత్రంలో కాషాయ వస్త్రాలు అనగానే 18 సంఖ్య leg అనగానే 57 సంఖ్య గుర్తుకు వస్తాయి. సిపాయిలు బ్రిటిష్ వారిని తరిమివేశారు అనగానే సిపాయిల తిరుగుబాటు గుర్తుకు వస్తుంది.

ఉదా: 1974 లో భారతదేశం తొలి అణుపరీక్ష ఫోక్రానులో నిర్వహించింది.

ఇక్కడ 19కి– తెలుపు రంగు

74కి– C,R- Car (కార్)

ఈ రెండింటిని భారతదేశం, ఫోక్రాన్, అణుపరీక్షలు అనే పదాలతో అనుసంధానించి ఊహాచిత్రం ఊహించండి.

భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడీ తెలుపురంగు కార్లో (car) ఫోక్రాన్‌కు వెళ్ళగానే ఆయన కారుపై అణుబాంబుల వర్షం కురిసింది.

ఇక్కడ భారత ప్రధాని అనగానే భారతదేశం, తెలుపురంగు అనగానే 19, కారు అనగానే 74, అణుబాంబు అనగానే అణుపరీక్షలు గుర్తుకు వస్తాయి.

ఉదా 3: ఇపుడు 2014 జనవరి 26 అనే తేదీని గుర్తుంచుకోవాలంటే 2014ను మొదట విడదీసి peg పదాలు తయారు చెయ్యాలి.

20– ఆకుపచ్చ, 14– Deer (డీర్) జింక

జనవరి– నెలను గుర్తుంచుకోవడానికి జనవరిని 'జాన్‌వర్' అనే పదంతో ప్రతిక్షేపించాలి.

జనవరి– జాన్‌వర్ (జంతువు)

26వ తేదీని గుర్తుంచుకోవడానికి

2, 6 – n, Ch, - naach (నాచ్) నాట్యం.

అనే పదం ప్రతిక్షేపించాలి.

ఇపుడు అన్నిటినీ కలిపి ఊహా చిత్రం చెయ్యండి.

2 0	1 4	జనవరి	2 6
ఆకుపచ్చ	డీర్	జాన్‌వర్	నాచ్

నీవు ఒక పెద్ద ఆకుపచ్చని చెట్లుగల ఆ దీవికి వెళ్తున్నావు. మధ్యలో ఒక డీర్ (జింక) మరొక 'జాన్‌వర్' (జంతువు) నెత్తిమీద నాచ్ చేస్తుండగా నీవు ఫోటో తీశావు.

గమనిక: జనవరి నుండి డిసెంబర్ వరకు వచ్చే నెలలకు మీకు నచ్చే ప్రతిక్షేపణ పదాలను వాడుకోవచ్చు.

ఉదా: జనవరి – జాన్ అబ్రహాం

మార్చి – మిర్చి

ఏప్రిల్ – ఆపిల్

మే – మైనా

మీకు నచ్చిన ప్రతిక్షేపణా పదాలను మీరే ఎంచుకోండి.

★★★

5th Method

Number Rhyming Method

నంబర్ రైమింగ్ పద్ధతి

ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి చిన్న చిన్న పట్టికలను, చిన్న చిన్న వ్యాసరూప సమాధానాలను వరుస క్రమంలో సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో 1 నుండి 10 వరకు అంకెలకు వాటి ఉచ్ఛారణకు సరిపడే శబ్దం (Rhyming) గల పదాలను అన్వయించ వలెను.

ఉదా: 1– one- Bun (ఇక్కడ one, bun అనేవి రెండూ ఒకే శబ్దం కల్గి ఉన్నాయి)

ఈ పద్ధతి ముఖ్య ఉద్దేశ్యం అంకెలను బొమ్మలుగా మార్చే ప్రయత్నమే. క్రింది పట్టికను కంఠస్తం చెయ్యండి.

1	one	- bun బన్
2	Two	- Shoe షూ
3	Three	- Tree ట్రీ
4	Four	- door డోర్
5	Five	- Hive or zive
6	Six	- Vix
7	Seven	- Heaven
8	Eight	- Flight
9	Nine	- Rain
10	Ten	- Hen

ఇప్పుడు ఈ పట్టికను ఉపయోగించి క్రింది పద సముదాయాన్ని వరుస క్రమంలో ఎలా గుర్తుంచుకోవాలో చూడండి.

Carrot- Snake- Diamonds- Stars - Moon

Bullet- Gold- Ship- Basket ball- Camera

పై పదాలను వరుసగా పట్టికలో 1 నుండి 10 వరకు ఇవ్వబడిన Number, Rhyme పదాలతో అనుసంధానించి ఊహా చిత్రాలు తయారు చెయ్యాలి.

అంటే Carrot ను (1) bun తోనూ snake ను షూ (Two) తోను... ఇలా పది వరకు చెయ్యాలి.

క్రింది ఊహాచిత్రాలను పరిశీలించండి.

1. Bun- Carrot- మీరు బన్ తో క్యారట్ హల్వా కలిపి తింటున్నారు.
2. Shoe- Snake- మీ shoe లో చిన్న snake దూరింది.
3. Tree- Diamonds- మీ పెరట్లో ఒక Tree కి డైమండ్స్ కాశాయి.
4. Door- Stars- రాత్రి చీకట్లో మీ బెడ్‌రూం డోర్ పైన స్టార్స్ కన్పించాయి.
5. zive- Moon- మీరు Zive (TVS కంపెనీ టూవీలర్)లో Moon పైకి వెళ్తున్నారు.
6. Vix- bullet- జలుబు చేసి Vix రాసుకుందామని డబ్బా తెరవగానే అందులో bullets కన్పించాయి.
7. Heaven- Gold- మీ పూర్వీకులు Heaven లో నుండి మీకు gold బిస్కెట్స్ మూటలు విసిరారు.
8. Flight- Ship- మీరు వెళ్తున్న Flight ఒక పెద్ద Ship ను ఢీకొట్టింది.
9. Rain- basket ball- మీరు సచిన్‌తో Rain లో basket ball గేమ్ ఆడుతున్నారు.
10. Hen- Camera- మీ ఇంట్లో ఉన్న ఒక Hen Camera మెడలో వేసుకొని ఫోటోలు తీస్తూ ఉంది.

ఇపుడు పై ఊహా చిత్రాలను ఊహించిన తర్వాత పుస్తకాన్ని మూసి ఒక పదం గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

1 అంటే one- one కు రైమింగ్ పదం Bun ఇపుడు Bun అనే బొమ్మను గుర్తుచేసుకొంటే వెంటనే దానికి లింక్ చెయ్యబడిన carrot మీకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఇలాగే అన్ని పదాలు క్రమం తప్పకుండా Two అంటే షూ ఆ తర్వాత షూలోని Snake... ఇలా అన్ని పదాలూ గుర్తుకు వస్తాయి.

వ్యాసరూప సమాధానాలను గుర్తుంచుకొనే విధానం

క్రింది వ్యాసాన్ని పరిశీలించండి.

1. మన దేశంలో తపాలా వ్యవస్థను 1877లో ప్రారంభించారు. ఇపుడు ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద పోస్టల్ వ్యవస్థ మన భారతదేశంలోనే ఉంది.

2. భారతదేశంలో సుమారు 1,54,866 తపాలా కార్యాలయాలున్నాయి.

3. భారతదేశంలో పోస్టల్ వ్యవస్థను మరింత సౌకర్యంగా ఉపయోగించుకొనేందుకు 1972లో పిన్‌కోడ్ (PIN Code- పోస్టల్ ఇండెక్స్ నంబర్) విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు.

4. పిన్‌కోడ్ నంబర్‌లో మొదటి అంకె జోన్ (ప్రాంతం), రెండవ అంకె సబ్‌జోన్‌ను, 3వ సంఖ్య జిల్లాను, మిగిలినవి డెలివరీ చేసే పోస్టాఫీస్‌ను సూచిస్తాయి.

5. ఈ రంగంలో 2011 నాటికి 4, 66, 903 మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

పైన తెల్పిన 5 పాయింట్ల వ్యాసాన్ని సంవత్సరాలు, అందులోని అంకెలతో సహా మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోవడానికి మనం number rhyming పద్ధతిని, Phonetic పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించాలి.

1. Bun- (ఇపుడు మొదటి పాయింట్‌ను bun తో కలిపి అనుసంధానించాలి)

మీరు మీ ఊరిలోని పోస్టాఫీసు ప్రారంభోత్సవానికి వెళ్ళారు. అక్కడ మంత్రిగారు కాషాయరంగు Mug లలో (18 కాషాయం, 37 – Mug) అందరికీ Bun లు పంచిపెట్టారు.

2. Shoe- (154866 తపాలా కార్యాలయాలు)

రెండవ పాయింట్‌ను Shoe తో అనుసంధానించాలి.

ఇండియాలోని అన్ని పోస్టాఫీసుల దగ్గరా Shoe వేసుకొన్న ఒక Doll, రూఫ్ (Roof) పైకి ఎక్కి చాచా (Chacha) బొమ్మకి దండలు వేస్తూ ఉంది. ఇక్కడ 154866 అనే నంబర్‌ను గుర్తుంచుకోవడానికి (15–Doll, 48- Roof, 66- Chacha) అనే పెగ్ పదాలు ఉపయోగించబడ్డాయి.

3. మీరు Tree పైన కూర్చుని లెటర్ రాస్తుండగా PIN Code number మర్చిపోయారు.

ఆ దారిలో వెళ్తున్న Topi పెట్టుకుని gun పట్టుకున్న పోలీస్‌ను అడిగారు. ఇక్కడ (19-Topi, 72-gun)

4. మీ ఇంటి డోర్ పైన మీ ఊరి పిన్ కోడ్ రాసి ఉంచారు. తర్వాత మీరు 3 పనులు చేయాలనుకున్నారు.

1వది– war zone కి వెళ్ళడం

2వది– సబ్బులను zone లో పంచడం

3వది– చిత్తూరు జిల్లాలో పర్యటించడం.

చివరగా పోస్టాఫీసులో డెలివరీ వచ్చిన గిఫ్ట్‌ని తీసుకురావడం ఇక్కడ War zone- అంటే పిన్‌కోడ్‌లోని మొదటి అంకె అయిన జోన్‌ను గుర్తుకు తెస్తుంది.

సబ్బు, జోన్– అనే పదాలు 2వ సంఖ్య subzone ను గుర్తుకు తెస్తాయి.

చిత్తూరు జిల్లా– 3వ అంకె అయిన జిల్లాను గుర్తు చేస్తాయి. చివరగా మిగిలిన అంకెలను“పోస్టాఫీసు– డెలివరీ” అనేపదాలు గుర్తు చేస్తాయి.

5. 2011లో ఒక Hive (తేనెటీగల గుంపు) పోస్టాఫీసులలోని పోస్ట్‌మెన్ లందరినీ కుట్టాయి. దీనికి నిరసనగా వారు రోజా (సినీనటి) **చెంపపై** SIM కార్డులు విసిరారు. (ఇక్కడ 5వ పాయింట్‌లోని 466903 సంఖ్యను గుర్తుంచుకోవడానికి Roja, చెంప, SIM) అనే పదాలు వాడబడినవి. (466903–46లో LM, చెంప, 03–సిమ్)



5th Method

Journey Method (or) Loci- Method

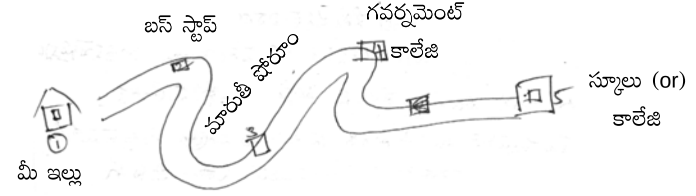
(ప్రయాణ పద్ధతి లేదా లోసీ– పద్ధతి)

జర్నీ మెథడ్‌నే లోసీ మెథడ్ అని కూడా అంటారు. ఈ పద్ధతిని ప్రాచీన గ్రీకులు అభివృద్ధి చేశారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా అమోఘమైన మెమరీని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఇది చాలా సులభమైన పద్ధతి. ఎక్కువ మొత్తంలో పదాలను, విషయాలను, చారిత్రక సంఘటనలను, ప్రసంగాలనూ, వ్యాసాలను క్రమపద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవడానికి ఈ పద్ధతి అద్భుతమైనది. ఈ పద్ధతి ద్వారా మనం Speed memory ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. Speed memory అంటే అతి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోగల్గడం. ఈ పద్ధతిలో ఇంతకుముందు నేర్చుకొన్న అన్ని పద్ధతులను కలిపి ఉపయోగించవచ్చు.

Loci పద్ధతిలో మనకు తెల్సిన ప్రదేశాలను వరుసగా గుర్తుంచుకొని మొదటి నుండీ ప్రతీ ప్రదేశానికీ మనం గుర్తుంచుకోవలసిన సమాచారాన్ని అనుసంధానించి ఊహించి చిత్రాలను చెయ్యటం తర్వాత మనమార్గంలోని ప్రదేశాలన్నింటినీ వరుసగా గుర్తు తెచ్చుకోవడం ద్వారా వాటికి లింక్ చెయ్యబడిన సమాచారం, మనకు గుర్తుకు వస్తుంది. ఉదాహరణకుమనం క్రింది పదాలను వరుసగా గుర్తుంచుకోవాలి అనుకుందాం.

1. Tomato
2. Aeoroplane
3. Elephant
4. News paper
5. Wine bottle

మొదట పైన ఇచ్చిన 5 పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి మనం ఒక రూట్‌మ్యాప్ (Route map)ను తయారు చెయ్యాలి. రూట్‌మ్యాప్ అంటే మీ ఇంటి నుండీ మొదలెట్టి ఆఫీస్ లేదా స్కూలు వరకు వెళ్లేదారిలోని ముఖ్యమైన 5 ప్రదేశాలను ఎన్నుకోవాలి.



మీ రూట్‌మ్యాప్ ఈ విధంగా ఎన్నుకొని మీ ఊహల్లో ఆయా ప్రదేశాలను స్థిరమైన చిత్రపటాల్లా ఊహించండి. ఇపుడుపట్టికలోని మొదటిపదం Tomoto ను మొదటిప్రదేశం అయిన మీ ఇంటితో లింక్ చెయ్యండి. రెండవ పదాన్ని రూట్‌మాప్‌లోని రెండవ ప్రదేశం Bus-stop తో లింక్ చెయ్యాలి. ఇలా అన్నిపదాలను రూట్‌మ్యాప్‌లోని అన్ని ప్రదేశాలతోనూ వరుసగా లింక్ చేసి ఊహాచిత్రాలు ఊహించాలి.

1. మీ ఇంటి – గేటుముందు ఒక టమోటా లారీ బోల్తాపడి టొమాటోలన్నీ రోడ్లో పడిపోయాయి.

2. Bus stop- మీరు మీ ఇంటినుండి కాస్త ముందు కెళిత అక్కడ Bus stop దగ్గర రాహుల్‌గాంధీ Aeroplane లో వచ్చి మిమ్మల్ని అభినందించారు.

3. Maruthi Showroom- అక్కడ్నించి ఇంకాస్త ముందుకెళితే మారుతీ షోరూంలోకి elephants దూరి కార్లన్నీ ధ్వంసం చెయ్యడం మీరు చూశారు.

4. Govt. College- మీరలా నడుస్తూ Govt College దగ్గరికెళ్ళేసరికి విద్యార్థులంతా News paper లను తింటూ పిచ్చి పిచ్చిగా అరుస్తున్నారు.

5. School (or) office- మీరు మీ స్కూలుకు వెళ్ళారు. అక్కడ School గేటు దగ్గర ఎవరో రౌడీమూకలు Wine bottles అన్నీపగల గొడుతూ గొడవ చేస్తున్నారు.

ఈ విధంగా వరుస ప్రదేశాలను ఊహాచిత్రాలుగా మలిచాక, కళ్ళు మూసుకొని మొదటినుండి ప్రదేశాలను మాత్రం గుర్తు చేసుకోండి. వెంటనే ఆ ప్రదేశానికి అన్వయించబడినపదాలుమీకు గుర్తుకు వస్తాయి.

జర్నీ పద్ధతిలో వ్యాసాలను గుర్తుంచుకోవడం

వ్యాసాలను, ప్రసంగాలనూ, చరిత్రను ఈ పద్ధతిలో అతి సులువుగా మనం నేర్చుకొని గుర్తుంచుకోవచ్చు. క్రింది వ్యాసాన్ని పరిశీలించండి.

1. 2800 సం॥ల చరిత్ర కల్గిన ఒలింపిక్ క్రీడలు మొదటిసారిగా క్రీ.పూ. 77లో గ్రీస్ దేశంలో ప్రారంభమయ్యాయి.
2. రోమ్ చక్రవర్తి ఆదేశాల మేరకు క్రీ.పూ. 394లో ఈ క్రీడలను ఆపి వేశారు.
3. క్రీ.శ. 1875లో తవ్వకాలలో ఒలింపస్ స్టేడియం బయట పడడటంతో ప్రాచీన కాలంలో ఒలింపిక్స్ జరిగాయని తెలిసింది.
4. ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన పియరీ డి కౌబర్టీన్ అనే వ్యక్తి కృషి ఫలితంగా 1894లో మొట్టమొదటిసారి మళ్ళీ ఒలింపిక్ సమావేశం జరిగింది.
5. 1896లో మొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలను గ్రీసు రాజధాని ఏథెన్స్‌లో జరపాలని నిర్ణయించారు.
6. ప్రతీ దేశంలోనూ4 సం॥ల కొకసారి ఈ క్రీడలను నిర్వహిస్తారు.
7. 1900లో పారిస్‌లో జరిగిన రెండవ ఒలింపిక్ క్రీడలలో భారత్ మొదటిసారి పాల్గొని రెండు రజత పతకాలు సాధించింది.
8. 1920లో మొదటిసారి ఒలింపిక్ పతాకాన్ని బెల్జియందేశంలో ఎగుర వేశారు.
9. ఒలింపిక్ జెండాలోని 5 రింగులు 5 ఖండాలను సూచిస్తాయి.

ఇప్పుడు ఈ వ్యాసాన్ని క్రమ పద్ధతిలో సంవత్సరాలతో సహా గుర్తుంచుకోవడానికి మొదట రూట్‌మ్యాప్ తయారు చెయ్యాలి. మీరు రూట్‌మ్యాప్ క్రింది విధంగా తయారుచెయ్యవచ్చు. వరుసగా క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రదేశాలు వచ్చే విధంగా రూట్‌మ్యాప్ తయారు చెయ్యబడింది.

1. మీ ఇంటి గేట్
2. బస్ స్టాప్
3. సిగ్నల్ పాయింట్ (ట్రాఫిక్ సిగ్నల్)
4. షిరిడీ సాయిబాబా గుడి

5. ప్లే గ్రౌండ్
6. Big bazaar షాపింగ్ మాల్
7. కార్పొరేషన్ ఆఫీస్
8. సినిమా థియేటర్
9. మీ స్నేహితుడి ఇల్లు

ఊహాచిత్రాలు:

1. మీ ఇంటి ముందు మొట్టమొదటి సారిగా ఒలింపిక్ క్రీడలు జరుగుతున్నాయి. ఎవరో ఒక రౌడీ గాంగ్ (గ్యాంగ్–క్రీ.పూ 77వ సం॥) 'గ్రీసు' (గ్రీసుదేశం) తీసుకొని ఆటగాళ్ళ ముఖాలపై పూస్తున్నారు.

2. Bus-stop దగ్గర ఒక పిచ్చివాడు రోమ్ చక్రవర్తి వేషంలో ఒలింపిక్ క్రీడాకారులు వస్తున్న వాహనాలను నిలిపివేస్తూ ఉన్నాడు. అక్కడికి మీ వార్డు మెంబర్ (మెంబర్– క్రీ.పూ. 394) వచ్చి ఆ పిచ్చివాడిని పిచ్చాసుపత్రికి తరలించారు.

3. మీరు ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ దగ్గరికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆర్కియాలజీ వాళ్ళు తవ్వకాలుచేస్తున్నారు. అక్కడ వారికి ఒలింపస్ స్టేడియం మరియు కాషాయరంగు గల పెద్ద గోళీ (కాషాయ Goli-1875) బయట పడ్డాయి.

4. అక్కడి నుండి మీరు సాయిబాబా గుడి దగ్గరికి వెళ్ళారు. గుడి వద్ద ఒక పెద్ద సమావేశం జరుగుతోంది. అక్కడున్న జనాన్ని చూసి fear అయ్యి ఒక cow ఒక bar లో దూరి టీ త్రాగుతూ ఉంది. అంతలో కాషాయరంగు వస్త్రాలు ధరించిన పోలీసులు బీర్ బాటిళ్లతో కొట్టి ఆ cow ని బంధించారు.

(ఇక్కడ ఫియరీ డి కౌబర్టీన్‌ను గుర్తుంచుకోవడానికి fear, cow, bar, T అనే ప్రతిక్షేపణలు వాడబడినవి. 1894ను గుర్తుంచుకోవడానికి– కాషాయరంగు పోలీసులు, బీర్ బాటిళ్లు వాడబడినవి)

5. ఏథెన్స్ నగరంలో కాషాయం ధరించిన సన్యాసులు Beach లలో, Play-ground లలో ఒలింపిక్ క్రీడలు ప్రారంభించారు. (1896–కాషాయం– Beach)

6. Big Bazaar లో అన్ని దేశాల క్రీడాకారులు 4 సం॥ తర్వాత కలుసుకొని విందు సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.

7. కార్పొరేషన్ ఆఫీస్ వద్ద తెలుపు రంగుసీసా (1900సం॥)లను పారేస్తూ (పారిస్) భారత ఆటగాళ్ళు నిరసనలు చేశారు. అలా ఉండగా కార్పొరేషన్ మేయర్ అక్కడికొచ్చి వారికి రెండు వెండి పతకాలను బహూకరించి పంపివేశాడు.

8. సినిమా థియేటర్‌కి వెళ్ళి సినిమా చూస్తుండగా తెల్లటి రంగును Nose కి పూసుకొని మీ కంపెనీ GM (జనరల్ మేనేజర్) ఒక Bell పైన ఒలింపిక్ జెండాను నిలబెట్టాడు.

(తెలుపురంగు– Nose- 1920), (GM, Bell- బెల్జియం)

9. మీ స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళారు. మీ స్నేహితుడు మీకు 5 రింగులను బహూకరించాడు. అతను 5 ఖండాల్లో 5 రింగులను కొన్నట్లు మీకు చెప్పాడు.



7th Method

Roman Room Method

రోమన్ రూమ్ పద్ధతి

రోమన్లు కనుగ్గొన్న ఈ పద్ధతి ద్వారా Loci పద్ధతి లాగానే మీ ఇల్లు లేదా ఏదైనా బాగా తెలిసిన భవనంలోని వివిధ స్థలాలతో సమాచారాన్ని అనుసంధానించడం ద్వారా మనం సమాచారాన్ని చాలా త్వరగా గుర్తుంచుకోగలం.

ఈ పద్ధతిలో భవనంలోని వివిధ ప్రదేశాటలను వరుస క్రమంలో రాసుకొని వాటికి మనం గుర్తుంచుకోవలసిన సమాచారాలను వరుసగా అనుసంధానించాలి. ఉదాహరణకు మీ ఇంటినే మెమరీపాలెస్‌గా తీసుకుంటే మెయిన్‌డోర్, హాలు, వంటగది, స్టోర్‌రూం, అల్మారా, ఫ్రిజ్ ఉన్న ప్రదేశం, పడకగది, బాల్కనీ, ఇలా మీ ఇంట్లో మీరు నడవడ మొదలెడితే వరుసక్రమంలో కుడివైపుగా (Clock wise) ఏఏ ప్రదేశాలూ, వస్తువులు ఉన్నాయో వాటిని మీరునేర్చుకోవల్సిన సమాచారానికి అనుసంధానించాలి.

ఇలా వరుసక్రమంలో గుర్తించబడిన ప్రదేశాలతో అనుసంధానించడం ద్వారా క్రింది పట్టికను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చో చూడండి.

1. Onions
2. Tooth Brush
3. Washing powder
4. Iron box
5. Tube light

ఇప్పుడు 1వ పదం ఆనియన్‌ని మీ ఇంటి ప్రధాన ద్వారంతో లింక్ చేయాలి.

మీ మెయిన్ డోర్‌పై ఆనియన్స్ (ఉల్లి గడ్డలు) మొలవడం మీరు చూసి ఆశ్చర్యపోయారు.

2వ పదం Tooth brush. మీ లివింగ్ రూం (హాలు)తో అనుసంధానం చేయండి.

మీ హాలులో ఉన్న అన్ని వస్తువులూ Tooth brush ల్లా మారిపోయినట్లు ఊహించుకోండి.

3వ పదం washing powder

వంటగదిలో మీ అమ్మ అన్ని వంటకాలనూ washing powder వేసి వండుతుంటే పెద్దమొత్తంలో నురగ వస్తోంది.

4వ పదం Ironbox

మీ స్టోర్‌రూం లోకి వెళ్ళగానే పురాతన కాలంనాటి బంగారు రంగుగల Ironbox మీకు దొరికింది.

5వ పదం– Tube light

మీరు బాల్కనీలోకి వెళ్ళారు. అంతలో ఆకాశంలో మెరుపులు వచ్చి ట్యూబ్‌లైట్‌ల వర్షం కురిసింది.

ఈ విధంగా వింతైన దృశ్యాలను ప్రదేశాలతో కలిపి ఊహించడం తర్వాత కేవలం మీ ఇంట్లోని మొదటి ప్రదేశంనుండి గుర్తు తెచ్చుకుంటే ఆయా స్థలాల్లోని పదాలుమీకు టక్కున గుర్తుకు వస్తాయి. ఈ పద్ధతిలో వందలకొద్దీ విషయాలను మనం అతి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

అభ్యాసం

Loci పద్ధతి ద్వారా క్రింది పదాలను గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

A	B
Crocodile	Highway
Suit case	5 star Hotel
Foot ball	beat root
Black board	Torch light
Soldier	Onions
Jasmine Flowers	Fast Bowler
Election card	National Flag
Medicine	Kites
Map	Pizza
Post box	Lemon Juice

7.1 క్రింది సంఖ్యలను రోమన్ రూం పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోండి.

1. 9059
2. 1673
3. 1891
4. 5553
5. 6794
6. 1272
7. 4491
8. 1191
9. 2131
10. 1001

ఉదా: 9059 అనే సంఖ్యను మొదట పెగ్‌వర్డ్స్‌గా మార్చి తర్వాత ప్రదేశాలతో లింక్ చెయ్యడం.

9059– BSLP- Bus, Lamp

మీ మెయిన్ డోర్‌పై ఒక ఎర్రబస్సు బొమ్మను అంటించారు. రాత్రిపూట ఆ బస్ లైట్లు ల్యాంప్‌లాగా వెలుతురు వెదజల్లుతున్నట్లు ఊహించండి.

★★★

8th Method

PAO పద్ధతి

(Person- Action- Object)

మామూలుగా జర్నీపద్ధతి లేదా Roman room పద్ధతికి ఈ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగించాలి. PAO పద్ధతిద్వారా గుర్తుంచుకొనే వేగంతోపాటు ఎక్కువ సమాచారాన్ని సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ప్రపంచ మెమరీ చాంపియన్స్ పోటీల్లో పోటీదారులు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు. హారీలోరెన్ అనే మేధావి ఈ పద్ధతి ద్వారా 45000 అంకెలను గుర్తుంచుకొని ప్రపంచ మెమరీ స్టార్ అయ్యాడు.

PAO పద్ధతిలో జర్నీ లేదా రోమన్‌రూం పద్ధతుల ద్వారా తయారు చేసుకున్న Root map లోని ప్రతీ ప్రదేశానికీ 3 పెగ్‌వర్డ్స్‌ని కలిపి ఒక ఊహా చిత్రాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. కానీ ఈ 3 పెగ్ పదాలలో మొదటి person- అంటే ఎక్కువ మీకు నచ్చిన వ్యక్తి, రెండవ పెగ్ Action అంటే ఆ వ్యక్తి చేసే చర్యగా, 3వ పెగ్ Object – అంటే ఒక వస్తువుగా ఉండేలా చేసుకోవాలి.

క్రింది ఉదాహరణలను పరిశీలించండి

Apple Moon bulb ఈ 3 పదాలను రోమన్‌రూం పద్ధతిలో మీ ఇంటి మెయిన్‌డోర్‌కు లింక్ చేద్దాం.

మీ ఇంటి మెయిన్ డోర్ పైన ఒకసినిమా కన్పిస్తోంది. అందులో ఐన్‌స్టీన్ ఒక యాపిల్ తింటూ మూన్ పైకి ఎగురుకుంటూ వెళ్ళి బల్బ్‌లను వెలిగిస్తున్నాడు.

పై ఊహా చిత్రంలో

PAO పద్ధతిలో కలిపి ఒక ఊహాచిత్రం చేశాం. Person- Einsteen, Action- Moon కి వెళ్ళడం, Object- Bulb.

46, 86, 52 ఈ సంఖ్యలను పెగ్ పదాలుగా మార్చి PAO లో ఈవిధంగా గుర్తుంచుకోండి.

46 (person అంటే– Raja)

RJ

8 6 (Action అంటే– watch చేయడం)

W Ch

5 2 (Object- అంటే Lion)

L N

మీ స్నేహితుడు Raja ఆకాశాన్ని వాచ్ చేస్తుండగా పెద్ద లయన్ మేఘాల్లోంచి అతని మీదకు దూకింది.

PAO with joruney method

PAO పద్ధతిని జర్నీ పద్ధతితో కలిపి ఉపయోగించడం

క్రింది పదాల పట్టికను చూడండి.

Lorry
Duck
Photo
Garden
Bottle
Flower
Bus
War
Prize

Root Map:

1వ ప్రదేశం: మీ ఇంటి గేట్‌కు – లారీ, డక్, ఫోటో పదాలను లింక్ చేయండి.

మీ ఇంటిముందు మహేష్‌బాబు లారీలో వచ్చి డక్స్‌ని తొక్కించి చంపేశాడు. వెంటనే పత్రిక వాళ్లు ఫోటోలను తీశారు. ఈ విధంగా ఊహించండి.

2వ ప్రదేశం– బస్ స్టాప్–కు Garden, bottle, Flower అనే 3 పదాలను PAO తో లింక్ చేయండి.

మీరు Bus Stop లో ఉండగా మీకొక పెద్ద అడ్వర్‌టైజింగ్ బోర్డు కనిపించింది. అందులో రజనీకాంత్ Garden లో bottles తో నీరుపోసి flowers ని వాటిలో ఉంచి అమ్ముతున్నాడు.

3వ ప్రదేశం– సాయిబాబా గుడి– కి Bus, war, prize లను కలిపి లింక్ చేయడం.

సాయిబాబా టెంపుల్ వద్ద ఇండియన్ సోల్జర్స్ బస్‌లో దిగి వార్ చెయ్యడం ప్రారంభించారు. యుద్ధం బాగా చేశారని ప్రధానమంత్రి నోబెల్ ప్రైజ్ ఇచ్చాడు.

అభ్యాసం 8-1

క్రింది అంకెలను PAO పద్ధతిలో గుర్తుంచుకోండి.

1) 18 59 62 34 41 72 94 41

16 72 41 32 39 01 00 10

2) 923241 117192 449211

617292 010121 210415

9th method

Mnemonics- జ్ఞాపక సూత్రావళి

జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగించే సాధనాపద్ధతులనే జ్ఞాపక సూత్రావళి (Mnemonics) అంటాము. సాధారణంగా మనం ఎన్నో విషయాలను పాటలు, లయ, సంకేత పదాలు, రైమింగ్ అక్షరాల ద్వారా గుర్తుంచుకొంటాము. వీటినే mnemonic devices అంటాము. ప్రాచీన గ్రీకులు వీటిని ఎక్కువగా అభివృద్ధి చేశారు.

1. అక్షరాలు– పదాలు (Mnemonic words)

కొన్నిపదాలను లేదా ఒక అధ్యాయంలోని ముఖ్యాంశాలను

గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రతి పదం లేదా వాక్యం లోని మొదటి అక్షరాలను తీసుకొని వాటిలో ఒక అర్థవంతమైన లేదా హాస్యాస్పదమైన క్రొత్తపదాన్ని తయారు చెయ్యాలి. ఈ క్రొత్తగా ఏర్పడిన నిమనిక్ పదంలోని ప్రతి అక్షరం మొత్తం సారాంశాన్ని గుర్తుకి తెస్తుంది.

ఉదా: ఇంద్రధనుస్సులోని (Rainbow) రంగులను వరుస క్రమంలో గుర్తుంచుకోవడానికి "VIBGYOR" అనే నిమోనిక్ పదాన్ని వాడుతాం. ఈ పదంలోని ప్రతి అక్షరం క్రింది రంగులను తెలియజేస్తాయి.

Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red.

2. అమెరికాలోని గొప్ప సరస్సులను గుర్తుచుకోవడానికి HOMES అనే నిమోనిక్ పదం ఉపయోగిస్తాం. HOMES అంటే,

Huron, Ontorio, Michigan, Erice, Superior అనే సరస్సుల పేర్లను తెలియజేస్తాయి.

3. నవగ్రహాలను వరుసక్రమంలో గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది నిమోనిక్ వాక్యాన్ని వాడుతాం.

"My Very Educational Mother Just Showed Us Nine Planets". పై వాక్యంలోని ప్రతి పదంలోని మొదటి అక్షరం గ్రహాల పేర్లను తెలియజేస్తాయి.

Mercury, Venus, Earth, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptune, Uranus, Pluto.

మీరు మీ స్వంతంగా కూడా mnemonics ని తయారు చేసుకొనవచ్చు.

ఉదా: డాలర్ కరెన్సీగాగల దేశాలను గుర్తుపెట్టుకోవాల్సి వస్తే క్రింది విధంగా నిమోనిక్ వాక్యాన్ని తయారు చేయవచ్చు.

"ఒక న్యూ అమెరికా Boy Likes ASIN అపుడు తేజ జి.కె బుక్ చదువుతూ బ్రూ కాఫీ త్రాగుతుంటే ఒక ఈగ అందులో పడింది. ఆ ఈగను హాంకాంగ్ హాస్పిటల్‌లో చేర్పించారు."

పై నున్న పేరు లోని అక్షరాలు

న్యూ– న్యూజిలాండ్

అమెరికా– అమెరికా

Boy లోని B - బహామాస్

లైక్ (Like)– లైబీరియా

Asin లో

A- ఆస్ట్రేలియా

SI- సింగపూర్

N- నమీబియా

తేజలో

తే– తైవాన్

జ– జమైకా

జి.కె. లో

జి– జింబాబ్వే

కె– కెనడా

బ్రూ– బ్రూనై

ఈగలో – ఈ – ఈక్వెడార్

గ– గయానా

హాంకాంగ్– హాంకాంగ్

చూశారా హాస్యాస్పదమైన పై వాక్యాలను దృశ్యరూపంలోకి మార్చుకొని గుర్తుంచుకొంటే డాలర్ కరెన్సీగా గల దేశాలు ఎన్నటికీ గుర్తుండి పోతాయి.

5. సింహం– చిహ్నంగా గల దేశాలు

భారత్, నార్వే, నెదర్‌ల్యాండ్, బెల్జియం, శ్రీలంక, సియెర్రాలియోన్

వీటిని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది విధంగా నిమోనిక్ తయారు చేసుకోవాలి.

"BSNL SIM కు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. పై వాక్యంలోని అక్షరాలలో

B- Bharath

S- Srilanka

NL- Netherlands

Sim- Cearra Leon

Nobel లో No- Norway

Bel- Belgium

రైమింగ్ లేదా పాటల పద్ధతి

నెలల్లో ఉన్న రోజుల్ని గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది పాటను ఉపయోగిస్తాం.

"Thirty days have september
April, June and November,
The entire rest has thirty one
Except February alone"

ఇంగ్లీష్ vocabulary నేర్చుకొనే పద్ధతి

ఈ పద్ధతిలో ఏదైనా ఒక పదాన్ని నిలువు అక్షరాలుగా వ్రాయండి. తర్వాత క్రింద చూపిన విధంగా ఆ పదంలోని ప్రతి అక్షరంలో మొదలయ్యే మరో క్రొత్త పదాన్ని డిక్షనరీలో చూసి రాయండి. నిలువుగా రాసిన పదం ఒకటి గుర్తుంటే చాలు. మిగిలిన అన్నిపదాలు గుర్తు ఉంటాయి.

Ex:

ELEPHANT

E	Elevator
L	Legitimate
E	Enormous
P	Patriatic
H	Humble
A	Astonish
N	Negotiate
T	Tremendous

ఇలా రోజుకు పది నిమోనిక్ పదాల ద్వారా ఎన్నో క్రొత్త పదాలను రాసుకొని త్వరగా Vocabulary ని నేర్చుకోవచ్చు.

10th Method

Maths మరియు Physics సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడం

గణిత సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడానికి కొన్నిరకాల చిత్రాలను, గుర్తులకు అనుసంధానించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. క్రింది పట్టికని పరిశీలించండి.

Sphere (గోళం)	Globe (గ్లోబు)
(Pi)	Piece of pie)
R (Radious)	Rat
Parallellogram	Parallel bars
B (base)	Bumble bee
H (Height)	Hat
Circular ring	Ring
P (Perimeter)	Parrot
W (Width)	Window

ఇపుడు క్రింది సూత్రాలను గుర్తుంచుకోవడానికి క్రింది పద్ధతిని పాటించండి.

Sphere - 4/3 pie R^3

Mnemonic

Our Globe has 4 continents in north and 3 continents in South, In North, a rat with ice cube is eating all pie (మన గ్లోబు నందు 4 ఖండాలు ఉత్తరం వైపు, 3 ఖండాలు దక్షిణం వైపు ఉన్నాయి. ఉత్తరాన ఒక Rat ఐస్ క్యూబ్‌తో పాటు మొత్తం Pie ముక్కలను తినేసింది.

2. Parallelgram = Bh

ఒక Parallel bar పైన Brahma మరియు Hari లు నడుస్తున్నారు.

3. Circular ring = 2 పై Pలు

రెండు Pie ముక్కలను ఒక parrot, window దగ్గర కూర్చుని తింటూ ఉంది. దానిని ఒక circular ring లో బంధించేశారు.

ఫిజిక్స్ ఫార్ములాస్‌ని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం

1. ఓమ్స్ సూత్రం Ohm law

V= IR

Q= IT

ఈ సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి **Viru never quit** అనే వాక్యం గుర్తుంచుకోండి.

2. Jouls law

H= I^2RT

H= Harbhajan Singh

I= India

R= Right hand spinner

T= Tail ender batsmen

హర్భజన్ సింగ్ ఇండియా కోసం 2 సార్లు ఆడాడు. అతను Right hand spinner మరియు Tail ending బ్యాట్స్‌మెన్.

★★★

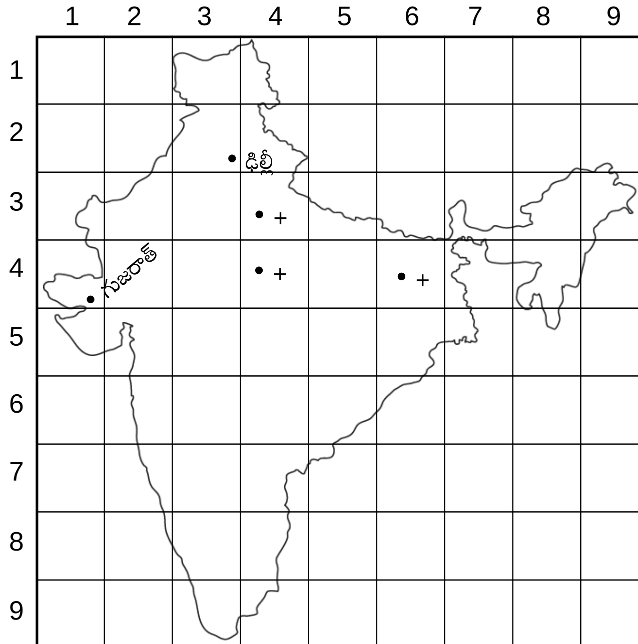
12. Memorising Maps

భౌగోళిక మ్యాపులను గుర్తుంచుకోవడం

మ్యాపులలోని ప్రదేశాలను గుర్తించి జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడానికి ఉపయోగించే పద్ధతిని Grid method అంటాము. ఈ పద్ధతిలో శబ్దాక్షర పద్ధతి మరియు సబ్‌స్టిట్యూషన్ పద్ధతిని కలిపి ఉపయోగిస్తాము.

Method పద్ధతి

1. మ్యాపును తీసుకొని క్రింద పటంలో చూపిన విధంగా 10 అడ్డుగీతలను 10 నిలువు గీతలను గీసి 100 చదరాలు వచ్చేవిధంగా ఔట్‌లైన్ గీయాలి.



2. ఇపుడు మనం గుర్తించాలనుకొనే ప్రదేశాలు ఏదో ఒక గడిలో మనకు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు "ఢిల్లీ" అనే ప్రదేశం 2వ row 3వ కాలంలో ఉంది. అంటే (2,3) గడిలో ఢిల్లీ ఉంది. ఇప్పుడు 2,3ని పెగ్ పదంగా మార్చి "ఢిల్లీ" అనే ప్రదేశంతో లింక్ చెయ్యాలి.

2,3 N,M - (Neem) నిమ్మ. ఇపుడు Neem ను ఢిల్లీతో అనుసంధానించాలి.

ఊహాచిత్రం: ఢిల్లీలో ప్రధానమంత్రి Neem అను అమ్ముకుంటున్నట్లు ఊహించండి. తర్వాత 'ఢిల్లీ' ఇండియా మ్యాపులో ఎక్కడుందో తెలుసు కోవాలంటే పై ఊహా చిత్రాన్ని గుర్తు చేసుకోండి.

ఢిల్లీ– Neem అనే పదాలు గుర్తు వస్తాయి. Neem అంటే 2,3 అంకెలు.

ఢిల్లీ 2 nd row, 3rd Column లో ఉందని గుర్తించవచ్చు.

2) గుజరాత్ (4.0)లో ఉంది.

4,0– RS- Rose

"గుజరాత్‌లో నరేంద్రమోడి Rose పూలతోటలు పెంచుతున్నాడు." ఊహాచిత్రం గుర్తుంటే మనం (4,0) గడిలో గుజరాత్‌ను గుర్తించవచ్చు.

3) భారతదేశంలో ఇనుపఖనిజం ఉండే ప్రాంతాలు గుర్తించండి. అని మీకు ప్రశ్న వస్తే పటంలో చూపినట్లు .+ గుర్తులు 3 గడులలో ఉన్నవి. అవి వరుసగా (3,4), (4,4) మరియు (4,6).

.+ గుర్తులు 3 గడులలో ఉన్నవి. అవి వరుసగా (3,4), (4,4) మరియు (4,6).

pegwords: 3,4- MR- Meera మీరా

4,4- RR- Rama Rao రామారావు

4,6- RJ- Raja రాజా

ఊహాచిత్రం:

మీరాబాయి, రామారావు మరియు రోజా కల్సి నటిస్తున్న సినిమా షూటింగ్ పెద్ద బొగ్గు గనుల్లో జరుగుతున్నట్లు ఊహించండి.

గమనిక: తర్వాత బొగ్గు గనులు అని వినగానే వెంటనే మీకు మీరా, రామారావు, రాజా గుర్తు వస్తారు. అంటే బొగ్గుగనులు ఇండియాలో Meera (3,4) రామారావు FR (4,4), Roja (4,6) గుర్తులలో ఉంటాయని మీరు మ్యాప్‌లో గుర్తించవచ్చు.

మీరు ఇంకా రైలుమార్గాలను, నదులను, జాతీయ రహదారులను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. నదులను గుర్తించాలంటే అవి పుట్టిన స్థానాన్ని, ప్రవహించే స్థానాలను గడులపై గుర్తించగల్గితే ఆయా గడికి పెగ్ పదాలను తయారుచేసి ఆ నదితో లింక్ చేస్తే చాలు.

అభ్యాసం

ప్రపంచ పటంలోని దేశాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేయండి.



100 సంవత్సరాల క్యాలండర్ నేర్చుకోవడం

100 సంవత్సరాల క్యాలండర్‌ని మీ మెదడులో ఉంచుకొని ఏ సంవత్సరం, ఏ తేదీన ఏరోజు వస్తుదో ఠక్కున చెప్పగల సామర్థ్యం మీకు రావాలంటే క్రింది పట్టికలలోని Day code, Month code, Year code లను కనుగొనే సూత్రాలను, పట్టికలను కంఠస్తం చెయ్యాలి.

ముందుగా

Month code list

January	1
February	4
March	4
April	0
May	2
June	5
July	0
August	3
September	6
October	1
November	4
December	6

పై పట్టికలో నెలలను కోడ్‌లను ఖచ్చితంగా మీరు కంఠస్తం చెయ్యండి. లేదా PAO పద్ధతి ద్వారా గుర్తుంచుకోండి.

సంవత్సరం కోడ్ (year code) కనుక్కోవడానికి సూత్రం

Year code = (YY+(YY div 4)) Mod 7

YY అంటే సంవత్సరంలో చివరి రెండు అంకెలు.

ఉదా: 1947 సంవత్సరంలో YY అంటే– 47 ఈ సూత్రాల ద్వారా ఒక సంవత్సరం యొక్క Year code ఎంతో లెక్కకడదాం.

1901 కి year code= (01+ (01 div4) Mod 7

= (1+ (0)) Mod 7

= 1 Mod 7 = 1

1910 కి year code = (O7+ (07 div 4)

= (7+1) Mod 7

= 8 mod 7=1

1907 కి year code 1 వస్తుంది.

3. 1954 = (54+ (54 div 4)) Mod

= (54+(13)) Mod 7

= (67) Mod 7

= 4.

ఇక్కడ (54 div 4) అంటే 54ని 4 ద్వారా భాగిస్తే వచ్చే విభాజ్యమును తీసుకోవాలి.

(67 mod 7) అంటే– శేషమును తీసుకోవాలి.

week code వారాల కోడ్ నెంబర్లు

Sunday - 1
Monday - 2
Tuesday - 3

Wednesday - 4
Thursday - 5
Friday - 6
Saturday - 0

ఇపుడు Year code, month code, week code లను ఉపయోగించి ఏ తేదీ ఏరోజు (Day of the week) తెలుసుకోవడానికి సూత్రం:

Day of the week = (Year code + Month code+ day) /7

ఇప్పుడు మనం 1982 October 28 న ఏరోజు వస్తుదో చూద్దాం.

మొదటగా 1982 సంవత్సరానికి YY code కనుక్కోండి.

= (82+20) mod 7
(102) mod 7
102 mod 7
=4
2. Month code- October=1

3. Day= 28 (date)

ఇపుడు day of the week
= (year code+ month code + date)/7
= (4+1+28)/7
= 33/7 = 5

5 అంటే గురువారం

1982 అక్టోబరులో 28 వ తేదీ గురువారం వస్తుంది.

ముఖ్యగమనిక: పై సూత్రాలు 1901 నుండి 2000వ సంవత్సరాల వరకే ఉపయోగించాలి. 2001 నుండి 2100 వరకు ఉపయోగించాలి అనుకొన్నప్పుడు year code ను లెక్క గట్టి అందులోనుడి 1 తీసివేయాలి.

అంటే ఉదాహరణకి పై సూత్రం ప్రకారంగా 2014కి year code 3 వచ్చింది అనుకొంటే 3–1=2

2014 కు year code = 2

3. 2014 సెప్టెంబర్ 30వ తేదీన ఏ దినం వస్తుందో చూద్దాం.

year code = (14+ (14div 4)) md7
= (14+3) mod 7
= 17 mod 7
= 3

ఇపుడు 3 నుండి 1ని తీసి వేయండి.

3–1=2 Month code- September=6
Date= 30

ఇపుడు

Day of the week = (year code + month code + date)/7
= (2+6+30)/7
= 38/7= 3

2014 సెప్టెంబర్ 30న మంగళవారం వస్తుంది.

ముఖ్య గమనిక: లీపు సంవత్సరంలోని జనవరి 1వ తేదీనుండి ఫిబ్రవరి 29వ తేదీలోపు వచ్చు రోజులకు రిజల్ట్ నుండి 1 తగ్గించుకోవాలి.

అంటే 2012– జనవరి 14న ఏరోజు వస్తుందో లెక్కగట్టిన తర్వాత మొత్తం ఫలితంలో ఒకటి తగ్గించుకోవాలి. ఎందుకనగా 2012 లీపు సంవత్సరం కనుక.

మీ సౌకర్యార్థం 2001 నుండి 2020 వరకు year code లు ఇస్తున్నాను. వీటిని కంఠస్థం చెయ్యండి.

2001–0	2006–6	2011–5	2016–5
2002–1	2007–0	2012–0	2017–6
2003–2	2008–2	2013–1	2018–0
2004–4	2009–3	2013–1	2018–0
2005–5	2010–4	2015–3	2020–3

YEAR CODES FROM 1901 TO 2000 YEARS

1901-1	1926-4	1952-2	1978-6
1902-2	1927-5	1953-3	1979-0
1903-3	1928-0	1954-4	1980-2
1904-5	1929-1	1955-5	1981-3
1905-6	1930-2	1956-0	1982-4
1906-0	1931-3	1957-1	1983-5
1907-1	1932-5	1958-2	1984-0
1908-3	1933-6	1959-3	1985-1
1909-4	1934-0	1960-5	1986-2
1910-5	1935-1	1961-6	1987-3
1911-6	1936-3	1962-0	1988-5
1912-1	1937-4	1963-1	1989-6
1912-1	1938-5	1964-3	1990-0
1913-2	1939-6	1965-4	1991-1
1914-3	1940-1	1966-5	1992-3
1915-4	1941-2	1967-6	1993-4
1916-6	1942-3	1968-1	1994-5
1917-0	1943-4	1969-2	1995-6
1918-1	1944-6	1970-3	1996-1
1919-2	1945-0	1971-4	1997-2
1920-4	1946-1	1972-6	1998-3
1921-5	1947-2	1973-0	1999-4
1922-6	1948-4	1974-1	2000-6
1923-0	1949-5	1975-2	
1924-2	1950-6	1976-4	
1925-3	1951-0	1977-5	

మెమరీ ఫైల్స్

Memory Files

మెమరీ ఫైల్ అంటే ఏదైనా ఒక పదాన్ని ఎన్నుకొని కొంత సమాచారాన్ని ఆ పదానికి లింక్ చేసి మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకుంటాం. అప్పుడు ఆ పదాన్నే మెమరీ ఫైల్ అంటాము.

ఉదాహరణకు

Tea

TV

Sea

Fish

నాలుగు పదాల్నీ Mother అనే పదానికి లింక్ చెయ్యాలి. అపుడు Mother ఒక Memory file అవుతుంది.

ఊహాచిత్రం: మీ Mother, టీ త్రాగుతూ టివి చూస్తోంది. టివిలో సముద్రం (Sea)లో జలాల్లో పెద్ద fish ను వలతో పడుతున్నారు.

ఇపుడు ఈ ఊహాచిత్రాన్ని మనసులో తలుచుకొని Mother అనే పదం గుర్తుంచుకోగానే దానికి లింక్ చెయ్యబడిన పదాలన్నీ ఖచ్చితంగా గుర్తుకు వస్తాయి.

ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి క్రింది పట్టికలోని సంఖ్యలను ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూడండి.

ఇక్కడ ఎ1 అనే గదిలో 0157 అనే సంఖ్య ఉంది. ఇపుడు మనం ఎ1ని ఒక మెమరీ ఫైల్ లాగా మార్చాలి. 1 అంటే t (or) D శబ్దాక్షరాలు వస్తాయి గనుక A1= AT దీనికి పెగ్‌పదం Aunty. ఇపుడు 01,57 ను PAO పద్ధతిలో పెగ్‌పదంగా మార్చండి.

	1	2	3	4	5
A	0157	9234	6810	1125	2356
B	8921	3246	5021	3349	8906
C	1259	5023	6315	1099	2284
D	9659	3402	0359	4091	9283

01-S,D	5,7- LK
Soda	Lock

ఇపుడు Aunty అనే మెమరీ ఫైల్‌కి Soda, Lock పదాలను లింక్ చెయ్యాలి. క్రింది విధంగా ఊహించండి.

మీ Aunty, Sode (సోడా) త్రాగుతూ ఉంటే ఉన్నట్టుండి ఆమె నోరు తెరుచుకోకుండా Lock అయిపోయింది.

ఇపుడు C4 లో 1099 సంఖ్య ఉంది. C4= C,r= Car, 1099- Dosa, Bomb

ఊహాచిత్రం:

మీరు Car లో Hotel కి వెళ్ళి Dosa తింటుండగా ఆ హోటల్‌పై ఎవరో Bomb లు వేశారు.

ఇపుడు చూడండి. అంటే= అనగానే Soda, lock,

Car qlxelo Dosa, Bomb లు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇపుడు A1 లో సంఖ్య ఎంత ఉందో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం సులభం. A-1 అంటే

Aunty = Soda, Lock

01 57

A1 లో ఉన్నది 0157

ఈ పద్ధతిలో 10×10 గడులు ఉన్న పట్టికలు తీసుకొని (అంటే 100గడులు) మనం రోజూ మెమరీ ఫైల్స్ ద్వారా 100 పదాలు లేదా వందలకొద్దీ సంఖ్యలను గుర్తుంచుకోవచ్చు.

పై పట్టికలోని మెమరీ ఫైల్ ఎలా చెయ్యాలో చూడండి.

A1- Aunty
A2-Anna
A3- Amma
A4- Arya
A5- Aali
B1- Boat
B2- Bun, Bone
B3- Bomma
B4- bear
b5- bell

ఈ పద్ధతిలో ఇంగ్లీషు పదాలను కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో నేర్చుకోవచ్చు.

A	Abscand	Abuse	Abode	Abandon	Abundance
	Accord	Expell	Progress	Burn	Aquit

A1 లో– Abscond (అదృశ్యమగు) అనే పదం ఉంది. AT = Aunty అనే మెమరీ ఫైల్‌కి Abscand ని లింక్ చేద్దాం.

ఊహాచిత్రం: మీ Aunty మాజిక్ చెయ్యాలని స్టేజ్‌పైకి ఎక్కింది. ఒక పెట్టెలోకి దిగగానే ఆమె Abscand అదృశ్యమైపోయింది.

2. B2- Expell- బహిష్కరించు

B2- Bunny బన్ని

బన్నిని సినిమా ఇండస్ట్రీ నుంచి Expell చేసేశారు.

ఈ విధంగా ప్రతీ మెమరీ ఫైల్‌కి పదాలను లింక్ చేసి ఊహాచిత్రాలు చెయ్యడం వలన A1, A2, A3, A4..... ఇలా వరుసగా మనం మెమరీఫైల్‌ల లోని పదాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతి ద్వారా కేవలం 30 నిముషాలలో 100 పదాలను మనం సులభంగా మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోగలం. చెన్నైలో 8 సంవత్సరాల చిన్నారి ఒక డిక్షనరీ మొత్తాన్ని నేర్చేసుకుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారానే చిన్నారి పాప 2000 పదాలను అలవోకగా నేర్చుకుంది.

మిత్రులారా మీరూ ప్రయత్నించండి. ప్రయత్నించాలే గానీ అసాధ్యాలంటూ ఈ సృష్టిలో లేవు.

ముగింపు

నేను సాగర్ సింధూరిని మాట్లాడుతున్నాను.

ప్రియ విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు నా అభినందనలు. నేను చేసిన ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీకు పెద్ద ఫలితాలను ఇస్తుందని ఆశిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని మొత్తం చదివి, ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులను శ్రద్ధగా సాధన చేసి గొప్ప మేధావులై, గొప్ప మేధస్సుతో మీ విద్యాభ్యాసం విజయవంతంగా పూర్తి చెయ్యగలరని ఆశిస్తున్నాను. పోటీ పరీక్షలకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు, ఉద్యోగార్థులకు నా మనఃపూర్వక శుభాకాంక్షలు.

నేను గత 5 సంవత్సరాల నుండి మెమరీ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ వర్క్‌షాప్స్‌ను పాఠశాలలయందు నిర్వహిస్తూ ఎంతోమందికి గొప్ప జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో అత్యుత్తమమైన శిక్షణ ఇస్తున్నాను. విద్యార్థులకు, ఉద్యోగస్తులకు, పాఠశాలల యజమానులకు నా విన్నపం ఏమిటంటే మెమరీ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ నందు మీకు శిక్షణా వర్క్‌షాప్స్ కావలసి వస్తే మీ ఉత్తరం లేదా ఇ-మెయిల్ ద్వారా సంప్రదించండి. నేను మీకు నా సాధ్యమైనంతవరకూ శిక్షణా తరగతులు ఏర్పాటు చెయ్యగలను. ఈ అవకాశాన్ని అందరూ వినియోగించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

నా పుస్తకాలు చదివి మీరిచ్చే ప్రోత్సాహానికి నిరంతరం కృతజ్ఞుణ్ణి. అహర్నిశలూ మీ సలహాలనూ, మీ సందేశాలనూ పాటించి మరింత గొప్ప పుస్తకాలను రచించి మీ సేవలో ఉంటాను.

మీ విలువైన సూచనలు నాకు తెలియజేయ ప్రార్థన.

నా చిరునామా

సాగర్ సింధూరి,

4-5-7-1, ఇందిరానగర్

మదనపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా- 517325

email:
vidhyaasaagar.svs@gmail.com
Cell: 7893134545, 9059128318

మెమరీ వర్క్‌షాపు కొరకు సంప్రదించండి.

Sagar Sindhuri
Minute Makers Motivation club,

4-5-7-1, Indira Nagar,
Madanapalle- 517325
Chittor Dt.
Email:
vidhyaasaagar.svs@gmail.com
Cell: 7893134545,

Note: Atleat 20 members should be there to conduct work shop

గమనిక:

ప్రతి నిముషాన్నీ సంపదగా ఎలా మార్చుకోవాలో మీకు నేర్పించే అద్భుత పుస్తకం A minute maker త్వరలో విడుదల అవుతుంది.

రచన: సాగర్ సింధూరి